



Názvosloví pro cvičitele

(Appelt, Horáková a Novotný, 1989)

Rytmická gymnastika a tanec - doplňkový studijní materiál

Mgr. Alena Kašparová, Ph. D.

Zásady pro názvoslovný popis cvičení s náčiním

- Základní **polohy** náčiní popisujeme vždy na otázku, **kde** se náčiní nalézá vzhledem k tělu cvičence nebo ve které ruce je držíme.

Příklady:

- Upažit, kužel *v pravé*; přeložené švihadlo *nad hlavou rovně*; míč *u levého boku* (obouruč); tyč *před chodidly* na zemi rovně; šátek *dole před tělem* (obouruč) za protilehlé cípy apod.

- **Pohyb** naopak popisujeme podle toho, **kam** s náčiním směřujeme, jaká je výsledná poloha.

Příklady:

- Předpažit a předat kužel *do levé*; švihadlo *nad hlavu rovně*; míč *k pravému boku*; tyč *před chodidla* na zemi rovně; šátek *dolů před tělo* apod.
- Při jednostranném pohybu zpravidla sledujeme náčiní a v takovém případě není nutné pohyb hlavy popisovat. Pokud ovšem chceme otočení hlavy za náčiním zdůraznit nebo jde-li naopak o pohyb hlavy nesouhlasný s pohybem náčiní, popisujeme například: upažit, kužel *v levé* – otočit hlavu *vpravo*; míč *před prsa* – záklon hlavy apod.

Cvičení s dřevěnou tyčí



1. CVIČENÍ S KRÁTKOU TYČÍ

Cvičení s krátkou tyčí nemá speciální techniku jako jiná závodní náčiní.

Dělíme je na:

základní polohy tyče,

pohyby s tyčí,

přehazování, vyhazování a chytání tyče,

doprovodné pohyby tyčí.

Nejčastěji používáme tyče 110 cm dlouhé, zhotovené z různých materiálů – dřevo, kov, umělá hmota –, o průměru přibližně 2–3 cm (aby se dala sevřít v dlani).

Polohy tyče a pohyby s tyčí popisujeme podle postavení tyče vzhledem k prostorovým rovinám (čelné, bočné, vodorovné a příčné) a vzhledem k jednotlivým částem těla. Pouze tehdy, je-li volný konec tyče vzdálen od těla (v držení jednoruč) a polohu nelze vzhledem k tělu určit, popisujeme cvik názvoslovím pohybů paží.

Tyč držíme buď *oběma rukama* (obouruč), nebo *jednou rukou* (jednoruč, popíšeme, o kterou ruku jde).

Při držení obouruč můžeme tyč držet každou rukou na jednom konci, oběma rukama uprostřed, jednou rukou uprostřed a druhou na konci nebo oběma rukama na konci.

Držení tyče nadhmatem a vněhmatem považujeme za obvyklé, proto je v popisu neuvádíme (pokud to není nutné pro zpřesnění popisu). Při držení tyče dvojhmatem uvádíme v popisu ruku, která je v podhmatu nebo vnitřhmatu.

Při popisu držení tyče uvádíme i hmat, kterým tyč uchopíme v různých rovinách:

v rovině čelné nadhmat (palce směřují dovnitř),
podhmat (palce směřují zevnitř),
obrácený podhmat (palce směřují zevnitř, ale po vytočení rukou)

dvojhmat (jedna ruka podhmat, druhá nadhmat),
v rovině bočné vněhmat (dlaně směřují dovnitř),
vnitřhmat (dlaně směřují zevnitř),
dvojhmat (jedna ruka vněhmat, druhá vnitřhmat).

Při držení jednoruč držíme tyč buď na konci nebo uprostřed. Držení tyče obouruč každou rukou na jednom konci a jednoruč na konci v prodloužení paže považujeme za obvyklé, proto je v popisu neuvádíme. Vzhledem k *prostorovým rovinám* rozlišujeme trojí postavení tyče:

tyč rovně (rovnoběžně s pravolevou nebo předozadní osou těla),

tyč svisle (rovnoběžně s délkovou osou těla),

tyč šikmo (tyč je odchýlena od postavení rovně o úhel 45°).

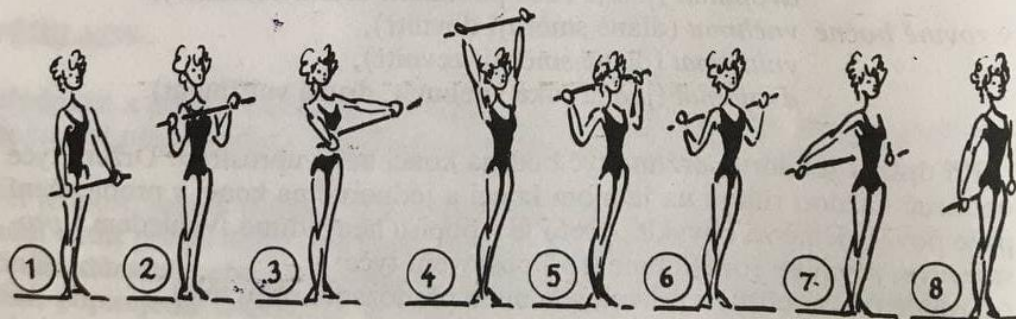
Tento vztah k prostorovým rovinám zachováváme, i když je tělo v jiné poloze než vzpřímené (úklony, předklony apod.). Popisujeme stále z hlediska vzpřímené postavy – úklon vlevo, tyč nad hlavou rovně – i když vzhledem k prostoru je tyč šikmo. Vyžaduje-li to zpřesnění popisu, uvádíme vztah tyče k prostoru do závorky.

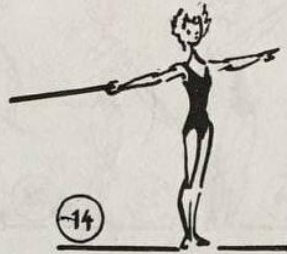
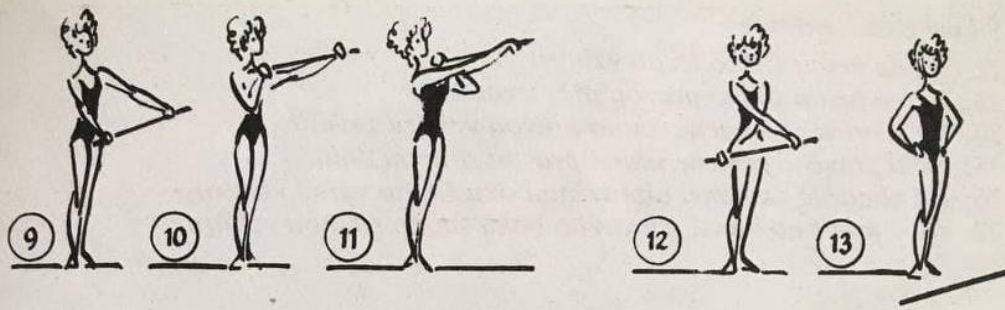
Nejprve popíšeme držení tyče (tyč v pravé uprostřed), potom postavení tyče vzhledem k tělu a nakonec vzhledem k prostoru (nad hlavou rovně). Je-li potřeba určit, kam směřuje vzdálenější konec tyče nebo paže ve výsledné poloze, popíšeme to v pořadí nakonec: vzpažit zevnitř, tyč v pravé šikmo dovnitř; tyč u pravého ramene svisle pravou vzhůru apod.

Základní polohy

Rovné postavení tyče

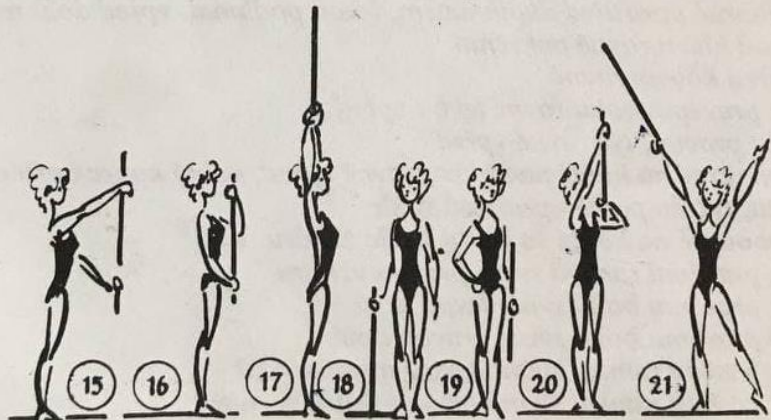
1. *tyč vpředu dole rovně*
2. *tyč na prsou rovně*
3. *tyč před prsy rovně*
4. *tyč nad hlavou rovně*
5. *tyč za hlavou rovně*
6. *tyč na lopatkách rovně*
7. *tyč za tělem rovně*
8. *tyč vzadu dole rovně*
9. *tyč u levého boku rovně*
10. *tyč u levého ramene rovně levou stranou*
11. *tyč u levého ramene rovně pravou vpřed*
12. *tyč vpředu dole rovně pravou přes levou*
13. *tyč před chodidly na zemi rovně*
14. *upažit, tyč v pravé* (rozumí se v držení na konci rovně stranou v prodloužení paže)





Svislé postavení tyče

15. tyč před prsy svisle pravou vzhůru
16. tyč na prsou svisle levou vzhůru
17. tyč obouruč na konci nad hlavou svisle vzhůru
18. tyč v pravé na konci u pravého boku svisle, volný konec opřen o zem
19. tyč v levé uprostřed u levého boku svisle
20. tyč u levého ramene svisle pravou vzhůru
21. vzpažit zevnitř, tyč v pravé



Šikmé postavení tyče

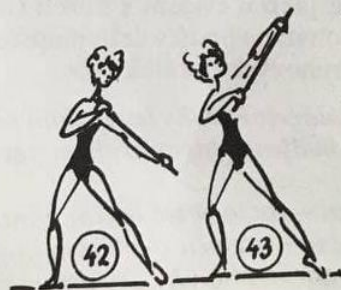
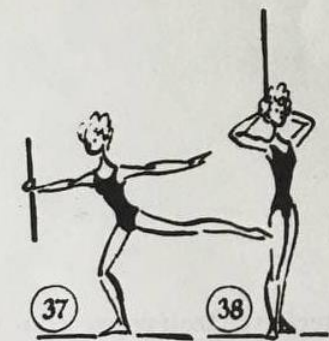
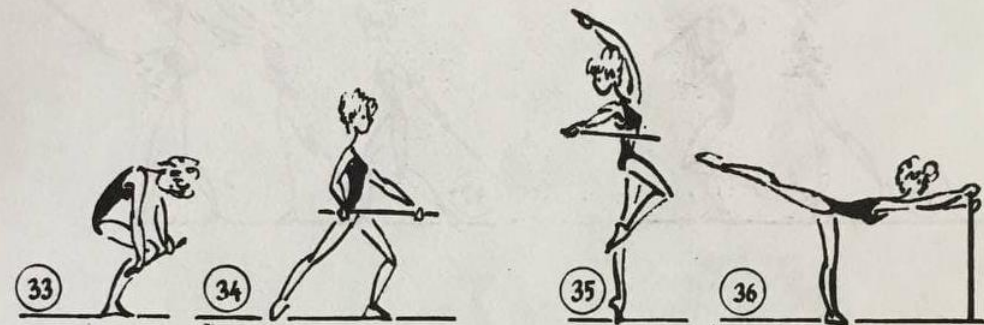
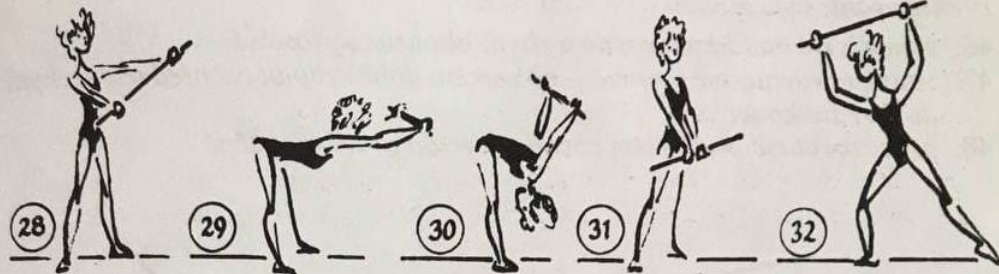
22. tyč na prsou šikmo levou vzhůru
23. tyč na prsou šikmo pravou přes levou
24. tyč u pravého ramene šikmo pravou vzhůru zevnitř
25. tyč u pravého ramene šikmo pravou stranou dolů
26. tyč obouruč na konci u pravého boku šikmo vpřed vzhůru
27. tyč v pravé na konci u pravého boku šikmo stranou vzhůru



Pohyby s tyčí

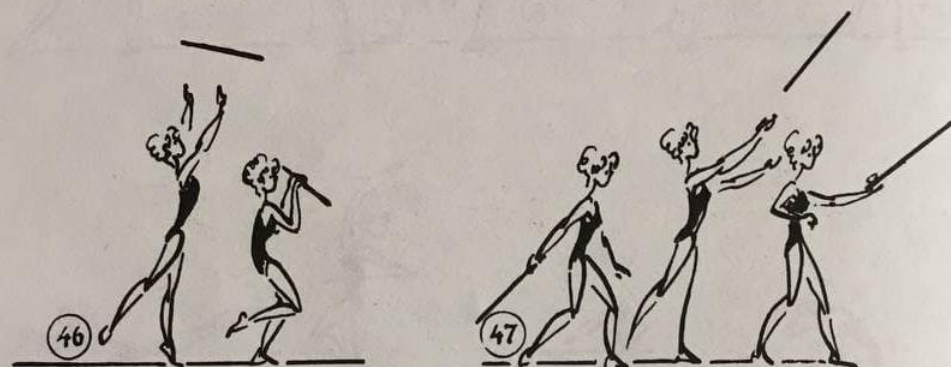
PŘÍKLADY:

28. tyč podhmatem před prsa rovně
29. tyč nad hlavu rovně
30. tyč za tělo rovně
31. tyč obouruč uprostřed dvojhmatem, levou podhmat, vpřed dolů rovně
32. tyč nad hlavu rovně pokrčmo
33. tyč před kolena rovně
34. tyč k pravému boku rovně levou vpřed
35. upažit pravou, tyč rovně vpřed
36. tyč obouruč na konci nad hlavu rovně vpřed, volný konec opřít o zem
37. upažit, tyč do pravé uprostřed svisle
38. tyč obouruč na konci za hlavu svisle vzhůru
39. tyč k pravému rameni svisle pravou vzhůru
40. tyč k pravému boku svisle levou dolů
41. tyč k pravému boku svisle pravou dolů
42. tyč k levému rameni šikmo levou stranou dolů
43. tyč k levému rameni šikmo levou vzhůru zevnitř
44. tyč k pravému rameni šikmo vpřed vzhůru
45. tyč k pravému rameni šikmo pravou vpřed dolů



Přehazování, vyhazování a chytání tyče

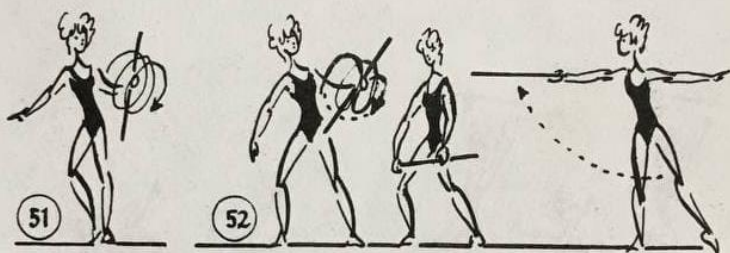
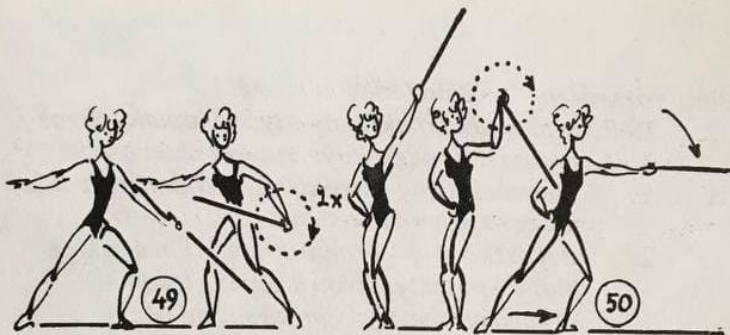
46. vyhodit tyč nad hlavu rovně a chytit obouřuč uprostřed
47. zapažit pravou, tyč v pravé – obloukem dolů vyhodit tyč před tělo a chytit do levé na konci
48. přehazovat tyč před tělem rovně z levé do pravé a opačně



Doprovodné pohyby tyčí

Doprovodnými pohyby rozumíme takové pohyby, které vycházejí pouze z pohybů ruky nebo prstů, např. *kroužení tyčí* nebo *roztáční tyče*. Kroužení tyčí v držení jednoruč na konci popisujeme jako u cvičení s kuželi (malé kruhy v různých rovinách, při roztáčení tyče pohybem prstů v držení uprostřed určujeme dobu trvání počtem taktů nebo kruhových obrátek tyče.

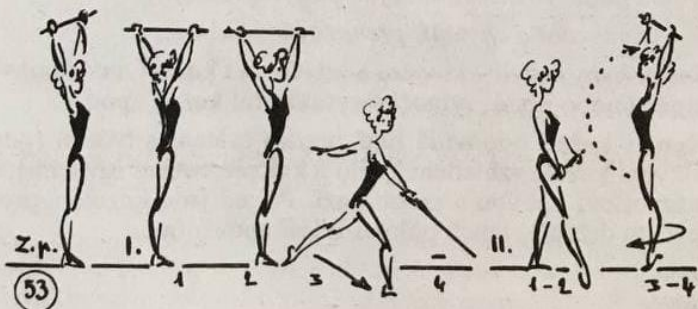
49. upažit dolů levou, tyč v levé – dva malé čelné kruhy levou dolů před paží
50. vzpažit zevnitř levou, tyč v levé – malým čelným kruhem zevnitř upažit levou
51. tyč v levé uprostřed rovně před tělem – roztočit tyč levým koncem dolů
52. tyč v levé uprostřed rovně před tělem – roztočit tyč levým koncem dolů, předat tyč před tělem do pravé na konci a oblouky zevnitř upažit



PŘÍKLADY POPISU

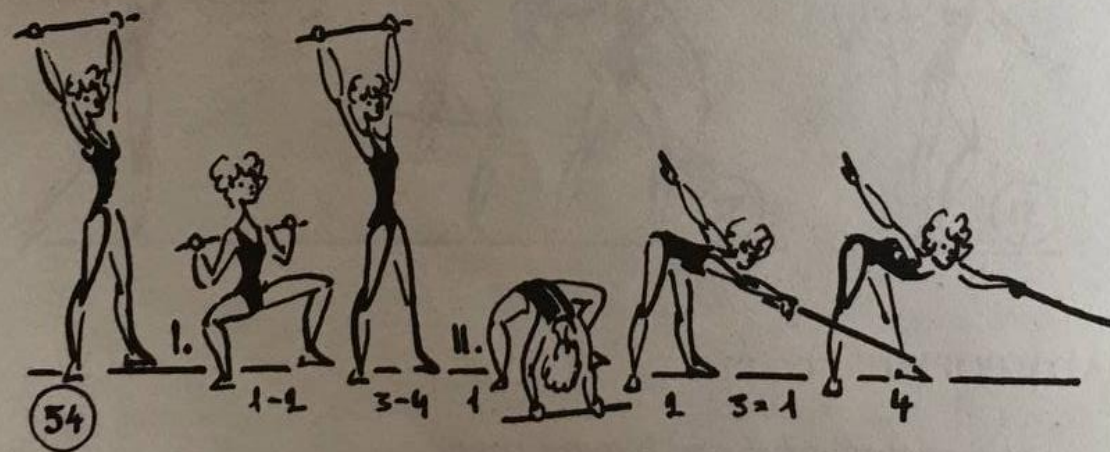
53. Z. p.: stoj spatný – tyč nad hlavou rovně

- I.
 1. tyč nad hlavu rovně pravou vpřed
 2. tyč nad hlavu rovně levou vpřed
 3. výkrokem pravou vpřed zevnitř podřep zánožný levou zevnitř – pustit tyč levou a zapažit levou – předpažit dolů pravou (tyč v prodloužení paže)
 4. výdrž
- II.
 - 1.-2. přenosem stoj přednožný pravou zevnitř – tyč obouruč vpřed dolů rovně
 - 3.-4. přinožením pravé výpon a celý obrat vpravo – tyč nad hlavu rovně



54. Z. p.: stoj rozkročený – tyč nad hlavou rovně:

- I.
 - 1.-2. zvolna dřep rozkročný – tyč na lopatky rovně
 - 3.-4. zvolna stoj rozkročný – tyč nad hlavu rovně
- II.
 1. dřep rozkročný – uvolněný předklon a předklon hlavy – tyč před tělo rovně
 2. stoj rozkročný – prohnutý předklon a záklon hlavy – pustit tyč levou a zapažit levou – vzpažit pravou (tyč v prodloužení paže)
 - 3.-4. jako 1.-2., ale opačně



Cvičení s kuželi



2. CVIČENÍ S KUŽELI

Cvičení s kuželi dělíme na:

cvičení s kuželi jako s tyčí,

pohyby přímé, po obloucích, kruzích a křivkách s kuželi (s dělením podle rozsahu pohybu a podle rovin, ve kterých pohyb probíhá),

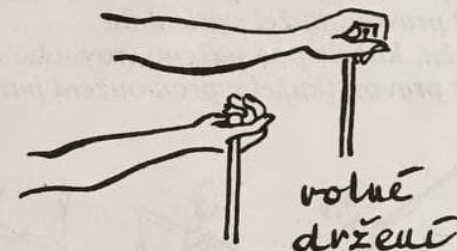
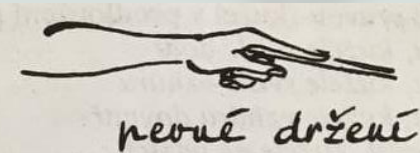
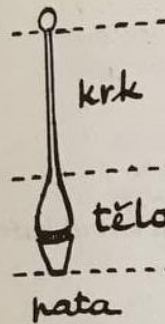
předávání, vyhazování a chytání, přehazování kuželů,

doprovodné pohyby kuželi – klopení a vztyčování kuželů, malé pohyby kuželi pomocí zápěstí nebo prstů, rytmické vyfukávání kuželi apod.

Popis cvičení s kuželi odpovídá buď popisu cvičení s tyčemi (popisujeme podle postavení kužele vzhledem k tělu a k prostorovým rovinám), nebo použijeme názvosloví pohybů a poloh paží. Pokud jsou kužele v prodloužení paží (v pevném držení), jejich polohu zvlášť neuvádíme.

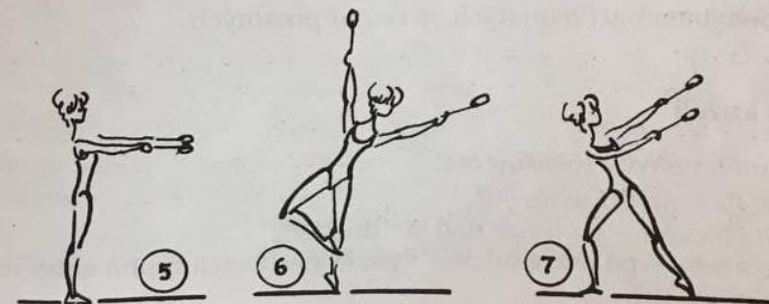
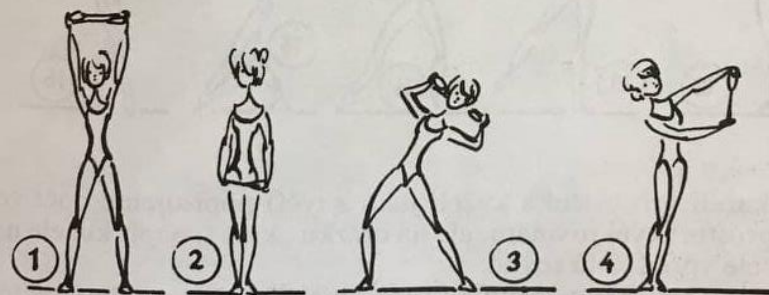
Popis kužele
Držení kužele

hlava

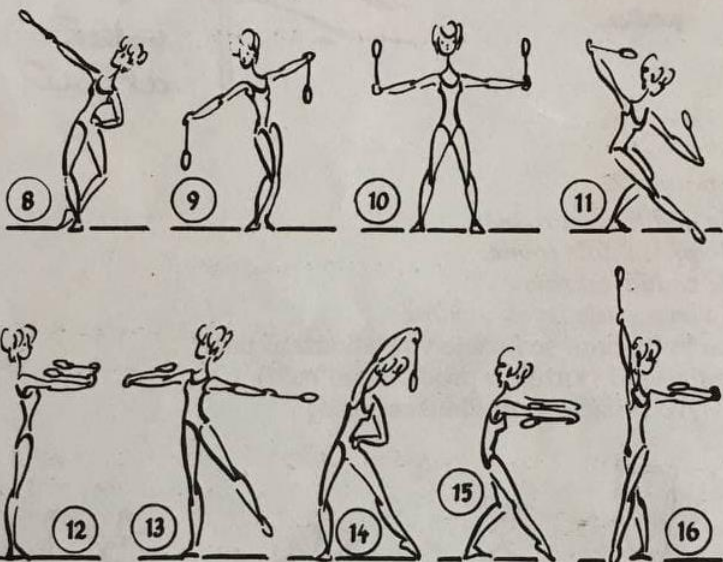


Základní polohy

1. kužele nad hlavou rovně
2. kužel vpředu dole rovně
3. kužele za hlavou rovně
4. kužel vlevo svisle levou vzhůru
5. předpažit (rozumí se kužele v prodloužení paží),
6. vzpažit zevnitř (kužele v prodloužení paží)
7. paže vlevo (kužele v prodloužení paží)



8. *upažit pravou* (kužel v prodloužení paže)
9. *upažit, kužele svisle dolů*
10. *upažit, kužele svisle vzhůru*
11. *upažit, kužele vzhůru dovnitř*
12. *předpažit, kužele na pažích*
13. *upažit, pravý kužel na paži*
14. *vzpažit pravou, kužel svisle dolů*
15. *předpažit, kužele pod pažemi* (rovnoběžně)
16. *vzpažit pravou* (kužel v prodloužení paže) – *upažit levou, kužel na paži*



Pohyby s kuželi (při cvičení s kuželi jako s tyčí) popisujeme opět ve vztahu k tělu a k prostorovým rovinám, ale na otázku „kam“, např. kužele nad hlavu rovně, kužele vpřed dolů rovně.

Pro speciální kuželovou techniku jsou typické kružné a obloukovité pohyby obdobné pohybům paží napjatých za cvičení prostných.

Pohyby s kuželi

Podle rozsahu pohybu rozlišujeme:

- pohyby přímé* – po dráze do 90°,
- pohyby do oblouku* – po dráze nad 90° do 359°,
- pohyby do kruhu* – po dráze od 360° výše (v násobcích kruhů nebo ve spojení kruhu a oblouku).

Podle velikosti poloměru rozlišujeme:

- velké oblouky* – střed pohybu je v ramenním kloubu a poloměrem je délka paže a kužele,
- střední oblouky a kruhy* – střed pohybu je v loketním kloubu a poloměrem je délka předloktí a kužele,
- malé oblouky a kruhy* – střed pohybu je v kloubu zápěstním a poloměrem je délka ruky a kužele

Přídavné jméno *velké* v popise vynecháváme, *střední* nebo *malé* uvádíme. Pro správný popis je třeba uvést rovinu, ve které je pohyb veden, tedy čelné, bočné, vodorovné a příčné oblouky nebo kruhy.

Při popisu malých oblouků a kruhů uvádíme *dráhu kuželů* vzhledem k tělu nebo částem těla:

- vpředu* – *vzadu*,
- před hlavou* – *za hlavou* – *nad hlavou*,
- před pažemi* – *za pažemi*,
- vně paží* – *uvnitř paží*,
- nad pažemi* – *pod pažemi*,
- po pravé straně těla* – *za tělem* – *u pravého boku* apod.

Směr pohybu popisujeme tak jako v názvosloví pohybů paží – podle počátečního impulsu: *vpřed* – *vzad*, *vlevo* – *vpravo*, *zevnitř* – *dovnitř*, *vzhůru* – *dolů*, *vpřed vzhůru* – *vpřed dolů* apod.

Obvyklé postavení kuželů v prodloužení paží v popise neuvádíme. U pohybů přímých dráhu paže zvlášť nepopisujeme, uvedeme pouze výslednou polohu – *vzpažit pravou* *upažit*, *paže vlevo* apod.

Všechny kruhy popisujeme v 1. pádě, např.: *čelné kruhy vlevo*; *malý boční kruh dolů vně paže*; *střední čelné kruhy zevnitř*.

Je-li dráha pohybu kratší nebo delší než 360°, nebo vyžaduje-li to způsob provedení, použijeme oblouk nebo kruh v 7. pádě s uvedením výsledné polohy, např.: *čelnými kruhy a oblouky vlevo paže vlevo*; *bočnými oblouky dolů zapažit*; *malými bočnými kruhy vně paží a bočnými oblouky vpřed vzpažit*.

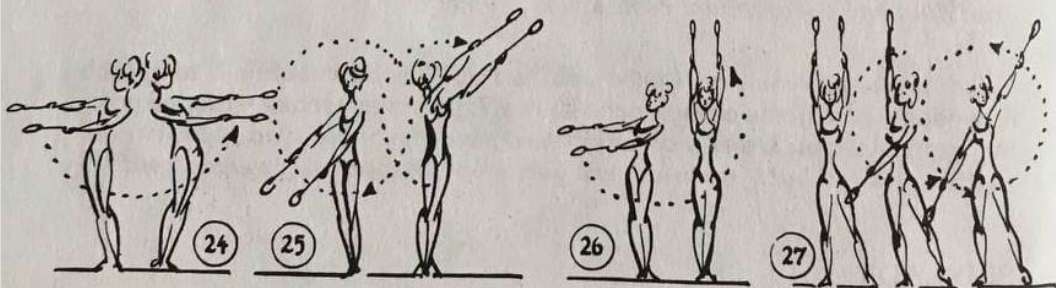
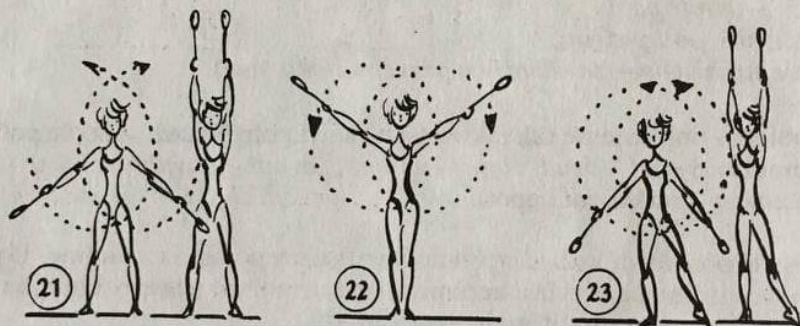
PŘÍKLADY:

Čelná rovina

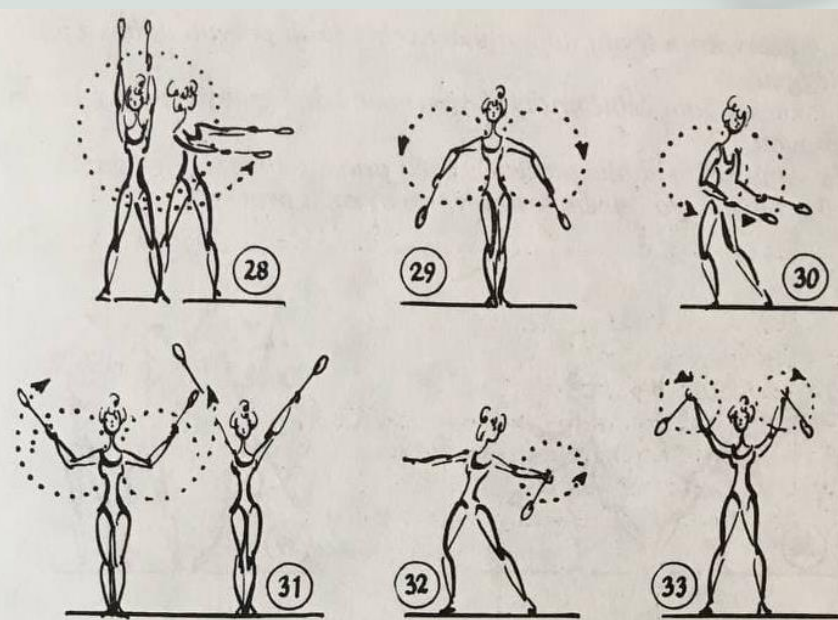
17. *připažit, kužel v pravé – čelný kruh pravou zevnitř*
18. *připažit, kužel v pravé – střední čelný kruh pravou zevnitř*
19. *připažit, kužel v pravé – malý čelný kruh pravou zevnitř před paží*
20. *připažit – čelnými oblouky dovnitř upažit*



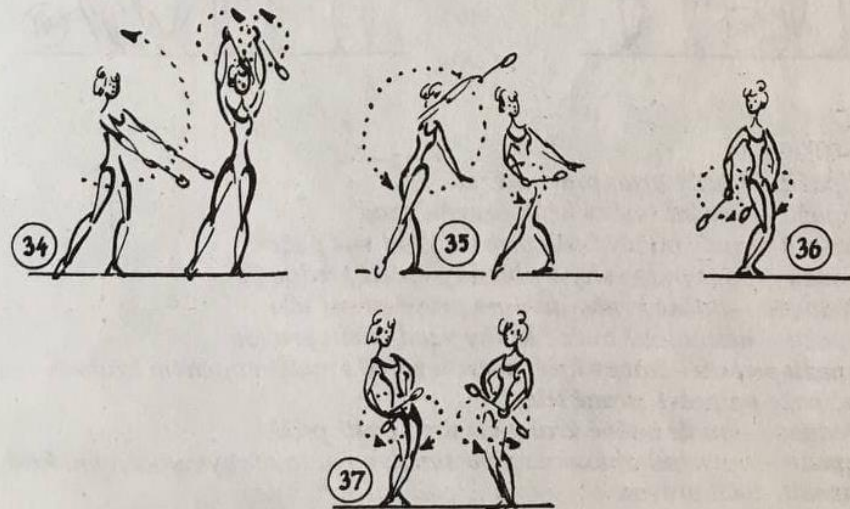
21. *upažit – čelnými oblouky dolů vzpažit*
22. *upažit – čelné kruhy dolů*
23. *vzpažit – čelné kruhy zevnitř*
24. *paže vpravo – čelnými oblouky dolů paže vlevo*
25. *připažit – čelnými kruhy a oblouky vpravo paže vlevo vzhůru*
26. *paže vpravo – čelnými oblouky dolů vzpažit*
27. *vzpažit – nesoudobé čelné kruhy vpravo, začít levou*



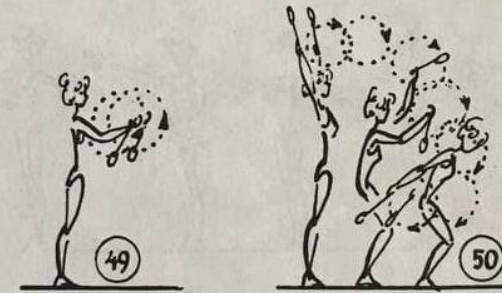
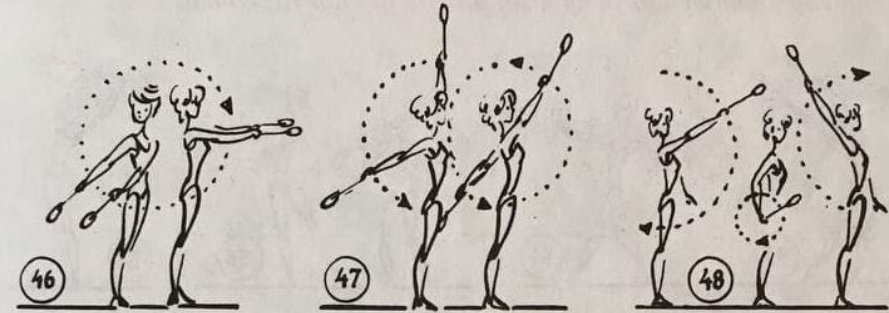
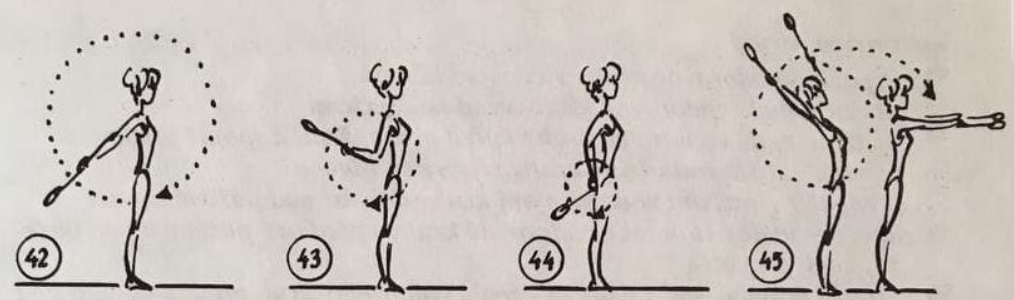
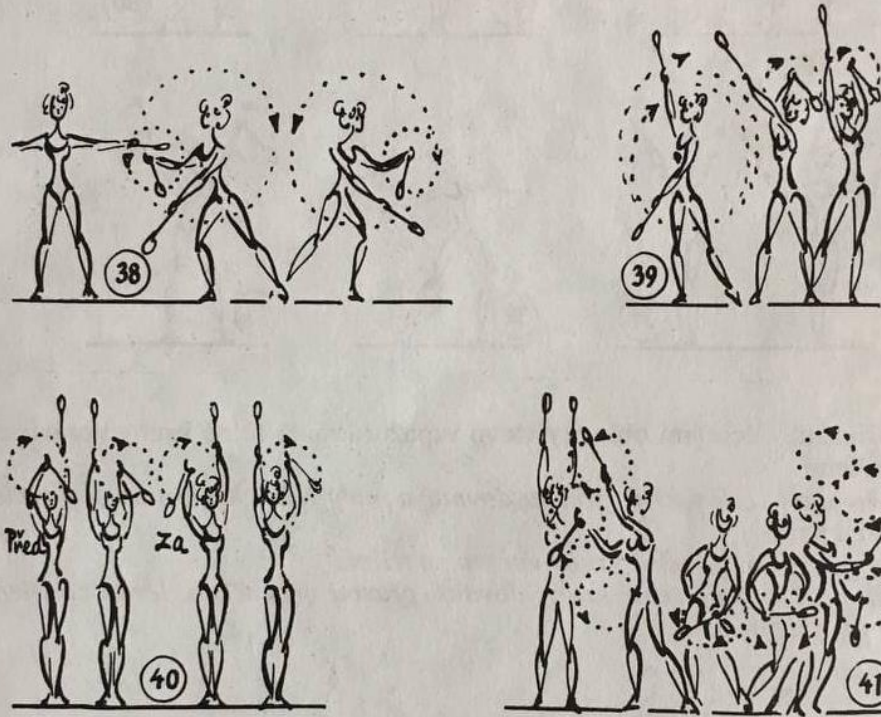
29. *upažit – střední čelné kruhy dolů*
30. *připažit – střední čelné kruhy vlevo*
31. *upažit – středními čelnými kruhy a oblouky vzhůru vzpažit zevnitř*
32. *upažit – malý čelný kruh vzhůru za paží*
33. *vzpažit zevnitř – malé čelné kruhy zevnitř před pažemi*



34. *připažit – čelnými oblouky vlevo vzpažit a malé čelné kruhy vpravo za pažemi*
35. *připažit – čelný kruh pravou dovnitř a malý čelný kruh pravou dovnitř před paží*
36. *připažit – malé čelné kruhy vpravo za tělem*
37. *připažit – malé čelné kruhy dovnitř, pravou před tělem, levou za tělem a plynule opačně*



38. upažit – čelný kruh levou dolů a malý čelný kruh pravou dolů za paží – plynule opačně
 39. vzpažit – nesoudobé čelné kruhy vlevo a malé čelné kruhy vlevo za pažemi, začít pravou
 40. vzpažit – mlýnek nad hlavou čelně, začít pravou dovnitř před paží
 41. vzpažit – mlýnek po čelném kruhu vpravo, začít pravou



Bočná rovina

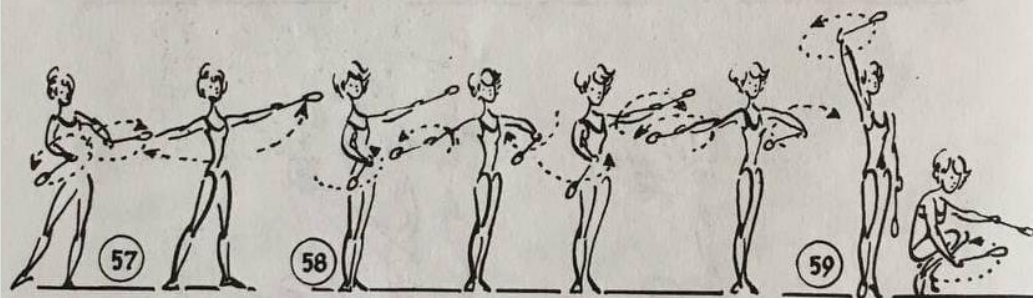
42. připážit – bočný kruh pravou vzad
 43. připážit – střední bočný kruh pravou vzad
 44. připážit – malý bočný kruh pravou vzad vně paže
 45. vzpažit – bočnými kruhy a oblouky vpřed předpažit
 46. předpažit – bočné kruhy dolů po pravé straně těla
 47. vzpažit – nesoudobé bočné kruhy vzad, začít pravou
 48. vzpažit pravou – bočný kruh pravou vpřed s malým bočným kruhem vzad vně paže po pravé straně těla
 49. předpažit – malé bočné kruhy vzhůru uvnitř paží
 50. vzpažit – bočnými oblouky vpřed s malými nesoudobými bočnými kruhy zapažit, začít pravou

51. připážit – malé bočné kruhy vně paží, pravou vpřed, levou vzad, a plynule předpažit pravou a zapažit levou
 52. předpažit – dvoudobý mlýnek před tělem bočně, začít pravou dolů vně levé (v popisu určujeme dobu trvání mlýnku podle počtu taktů hudební předlohy)



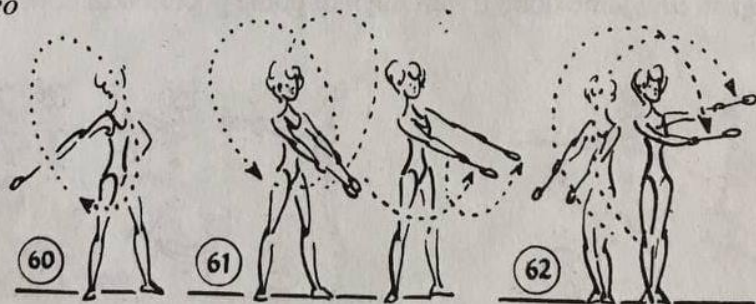
Vodorovná rovina

53. vzpažit – vodorovné kruhy vlevo nad hlavou
54. upažit – malé vodorovné kruhy vzad nad pažemi
55. upažit – malé vodorovné kruhy vpřed pod pažemi a spojitě předpažit
56. vzpažit – malé vodorovné kruhy vlevo nad hlavou
57. předpažit – malými vodorovnými kruhy dovnitř nad pažemi upažit
58. upažit – malé nesoudobé vodorovné kruhy vpřed nad pažemi a pod pažemi, začít pravou
59. vzpažit pravou, kužel v pravé – malý vodorovný kruh pravou dovnitř nad hlavou a malý vodorovný kruh pravou dovnitř nízko nad zemí



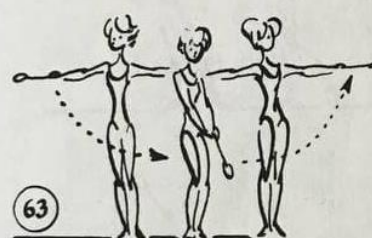
Příčná rovina

60. připažit pravou – příčný kruh pravou vzad zevnitř
61. připažit – příčnými kruhy a oblouky vpřed dovnitř předpažit dolů
62. připažit – příčnými oblouky vpřed, pravou zevnitř, levou dovnitř, paže vlevo

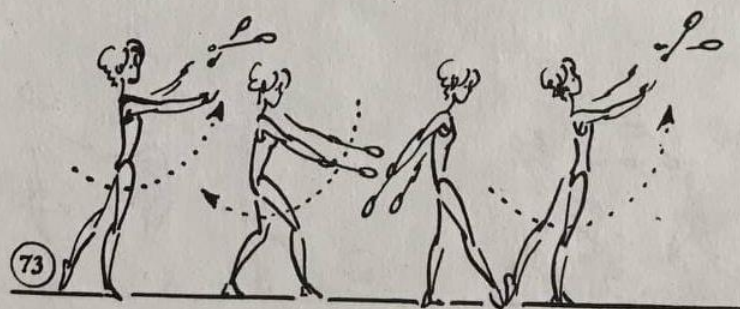
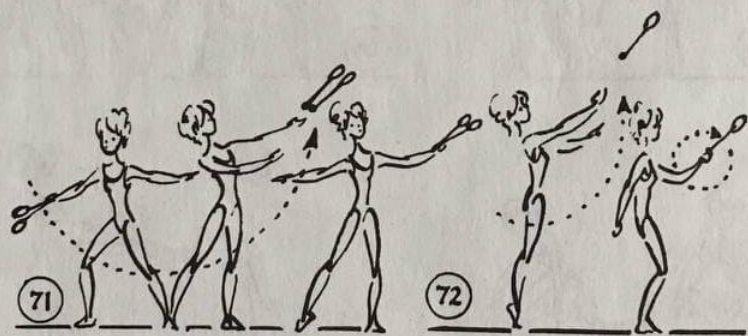
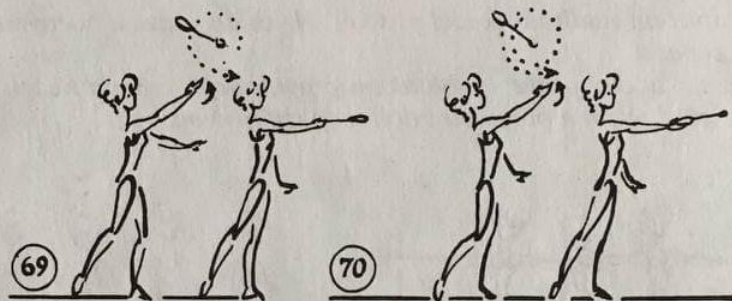


Předávání, vyhazování a chytání, přehazování kuželů

63. upažit, kužel v pravé – čelnými oblouky dolů předat kužel před tělem do levé a upažit
64. v připažení malý čelný kruh levou dovnitř před paží – předat kužel do pravé a totéž opačně
65. v podřepu rozkročně předávat kužel pod koleno z levé do pravé a opačně po dráze vodorovné ležaté osy
66. upažit, kužel v pravé – předklon – vzpažit a převzít kužel úchopem za tělo do levé (pokud přebíráme náčiní do jiného než obvyklého držení, musíme to určit) vzpřim – upažit
67. v předpažení nadhodit kužel pravou, chytit do pravé a bočními oblouky dolů zapažit
68. zapažit, kužel v pravé – obloukem pravou dolů vyhodit kužel, chytit do pravé před tělem a obloukem dolů zapažit pravou

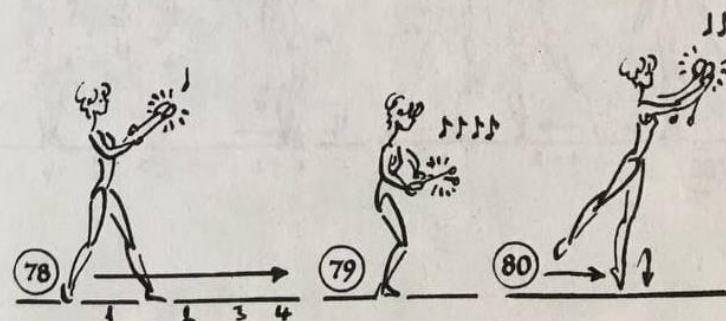
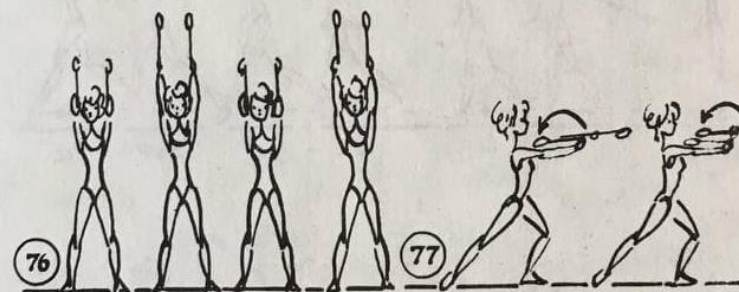
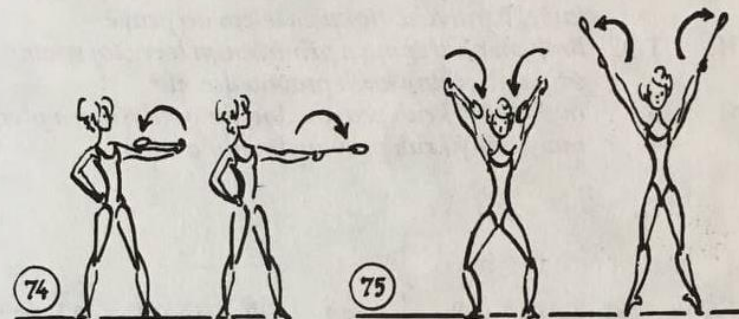


69. vyhodit kužel pravou vzhůru s rotací a chytit do pravé za tělem
70. vyhodit kužel pravou vzhůru s rotací o jeden a půl kruhu a chytit do pravé za tělem
71. upažit, kužele v pravé – obloukem dolů předpažit dovnitř pravou a přehodit kužele do levé
72. vyhodit kužel pravou vzhůru, chytit do levé a plynule malý bočný kruh levou dolů vně paže
73. zapažit – oblouky dolů předpažit a přehodit kužel z pravé do levé a současně z levé do pravé (výměna kuželů) a oblouky dolů zapažit



Doprovodné pohyby kuželi

74. upažit levou, kužel v levé – vztyčením sklopit kužel na paži – kužel do prodloužení paže
75. vzpažit – kužele sklopit dovnitř na paže – kužele do prodloužení paží
76. vzpažit – opakovaně klopit kužele vpřed na paže a vztyčovat
77. předpažit – postupně vztyčením sklopit pravý a levý kužel na paži
78. vyfukávat těly kuželů každou 1. dobu taktu
79. vyfukávat krky kuželů osminový rytmus (kužele držet za tělo)
80. vyfukávat rytmus čtvřřové a osminové noty těly kuželů (kužele držet pod krkem)

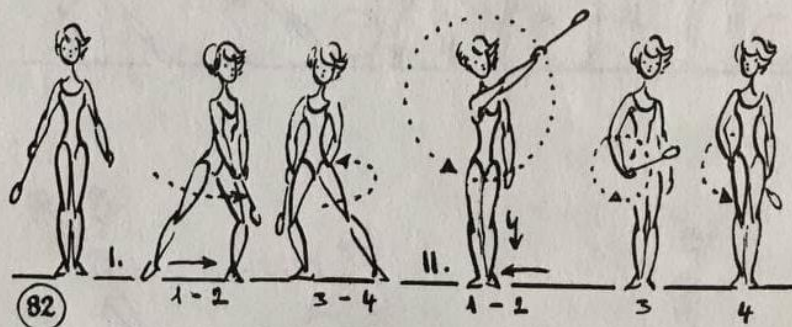
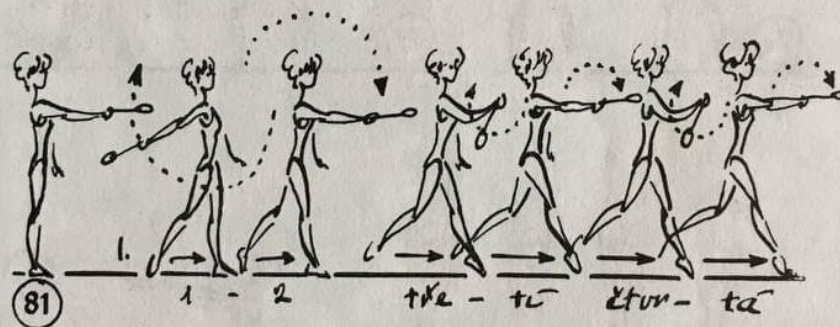


81. Z. p.: stoj spatný – předpažit pravou, kužel v pravé – volně připažit levou

- I. 1.–2. dva kroky vpřed, začít levou – bočný kruh pravou dolů
3.–4. čtyři klusové skoky vpřed – dva malé bočné kruhy
pravou dolů vně paže

82. Z. p.: stoj spatný – upažit dolů, kužel v pravé:

- I. 1.–4. výkrokem levou stranou podřep úložný pravou
a plynule přenosem podřep úložný levou –
vodorovným obloukem pravou vpřed dovnitř
předat kužel u levého boku před tělem do levé
a vodorovným obloukem levou vzad dovnitř předat
kužel u pravého boku za tělem do pravé
- II. 1.–2. hmitem podřepmo a přinožením levé stoj spatný
připažit a čelný kruh pravou dovnitř
3. malý čelný kruh pravou dovnitř před tělem a plynule
4. malý čelný kruh pravou dovnitř a tělem



Cvičení se švihadlem



3. CVIČENÍ S KRÁTKÝM ŠVIHADLEM

Cvičení s krátkým švihadlem dělíme na:

*přeskoky kroužícího švihadla,
kroužení švihadlem,
cvičení se složeným švihadlem jako s tyčí,
vyhazování a chytání švihadla.*

Nejčastěji používáme švihadlo konopné, dlouhé 2–3 m (podle výšky cvičenců), se zesíleným středem, s držadly nebo bez držadel. Také se užívají švihadla gumová, kožená nebo švihadla z umělých hmot.

Při přeskocích můžeme švihadlem kroužit *vpřed*, *vzad* nebo *stranou*. Výchozím bodem pro určení směru kroužení je *vzpažení*. Přeskakovat lze i švihadlo kroužící vodorovně, které držíme zpravidla jednou rukou za oba konce.

Základním postavením pro přeskoky švihadla *kroužením vpřed* je stoj se švihadlem „rozloženým“ za tělem, každá ruka drží jeden z konců švihadla v mírném pokrčení upažmo. V popisu uvedeme jen švihadlo za tělem. Pro přeskoky *kroužením vzad* je základním postavením švihadlo před tělem, pro přeskoky *kroužením stranou* švihadlo vlevo nebo vpravo (rozumí se paže vlevo nebo vpravo, viz obr.).



Přeskoky kroužícího švihadla

Rozdělení: *přeskoky na místě a z místa (vpřed, vzad, stranou),
přeskoky bez meziskoku nebo s meziskokem,
přeskoky kroužením švihadla vpřed, vzad nebo stranou,
přeskoky křížením paží,
přeskoky švihadla jedním švihem nebo násobeným švihem (dvojsvih, trojšvih).*

Podle způsobu provedení rozlišujeme:

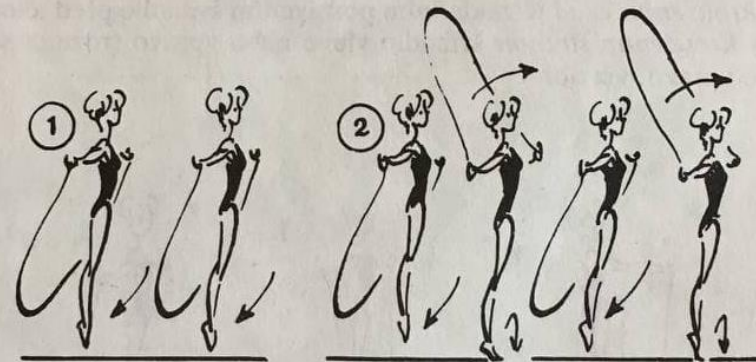
*přeskoky snožmo,
přeskoky střídnož (střídavě pravou a levou vpřed),
přeskoky jednož (stále buď na levé nebo na pravé),
přeskoky zkřížmo,
přeskoky roznožmo (soudobě i nesoudobě),
přeskoky tanečními nebo akrobatickými skoky.*

Označení přeskoků *kroužením vpřed* v popise neuvádíme, stejně jako neuvádíme přeskoky *na místě*, přeskoky *jedním švihem* a přeskoky *bez meziskoku*.

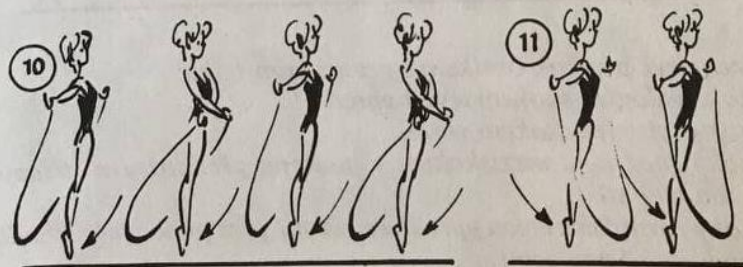
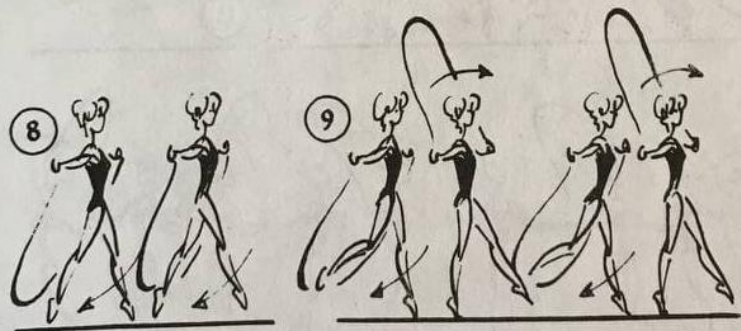
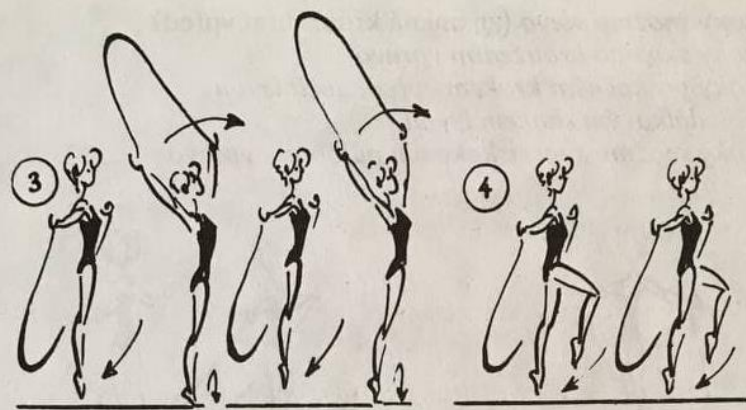
Při přeskocích do *jakéhokoliv směru určujeme i způsob provedení*, např.: *polkovým krokem vzad, cvalovými skoky vlevo, během vpřed, dálkovým skokem* apod.

PŘÍKLADY:

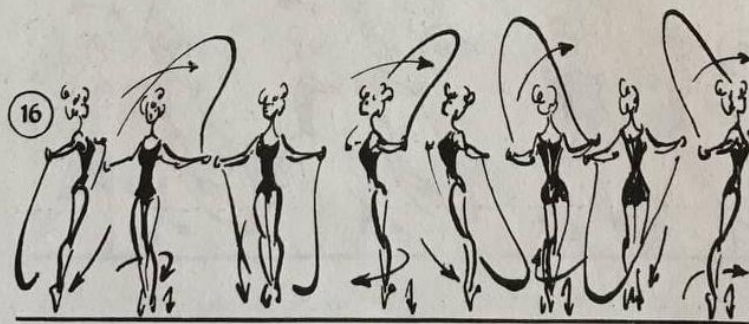
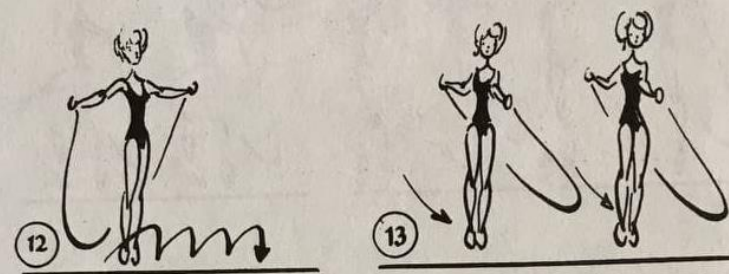
1. *přeskoky snožmo* (znamená bez meziskoku)
2. *přeskoky snožmo s meziskokem*



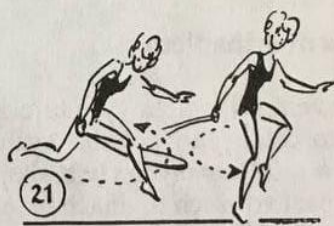
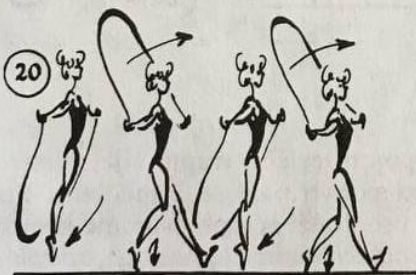
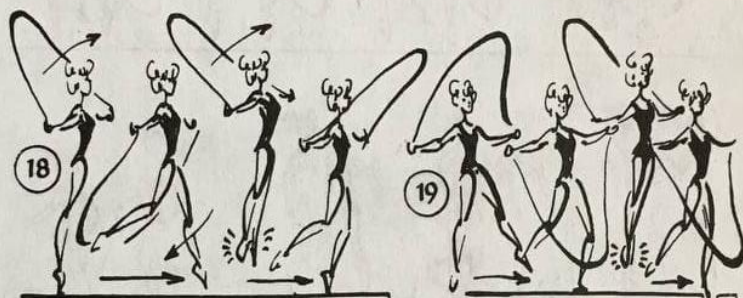
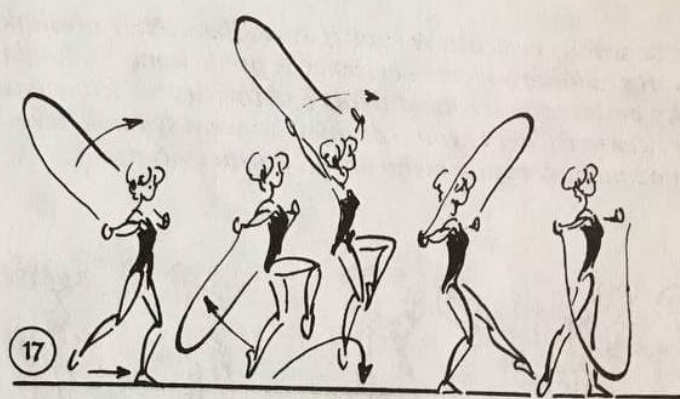
3. *přeskoky snožmo s meziskokem a s protažením švihu*
4. *přeskoky střídnož*
5. *přeskoky na levé*
6. *přeskoky zkřížmo* (popsat pravou nebo levou přes, je-li to pro popis důležité)
7. *přeskoky roznožmo* (znamená ve stoji rozkročném čelném)
8. *přeskoky roznožmo střídavě levou a pravou vpřed* (ve stoji rozkročném bočním vždy oběma nohama současně)
9. *přeskoky roznožmo levou vpřed nesoudobě* (ve stoji rozkročném bočním, ale nejprve levou a pak pravou během jednoho kruhu švihadlem)
10. *přeskoky snožmo se střídavým křížením paží*
11. *přeskoky snožmo kroužením vzad*



12. přeskočky snožmo vlevo (znamená kroužením vpřed)
13. přeskočky snožmo kroužením vpravo
14. přeskočky poskočným krokem vpřed, začít levou
15. přeskok dálkovým skokem levou
16. přeskočky snožmo s meziskokem a půlobraty vpravo



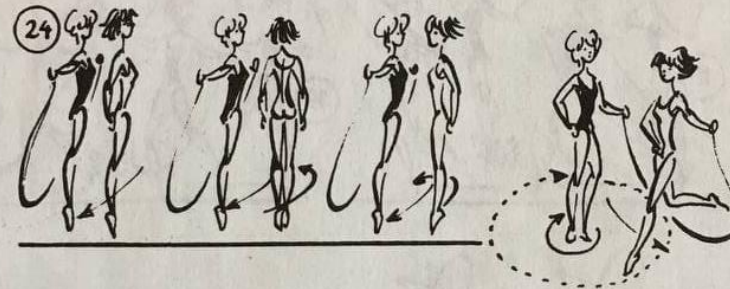
17. odrazem levé přeskok čertíkem s protažením švihů
18. přeskok cvalovým skokem levou vpřed
19. přeskok cvalovým skokem vlevo
20. přeskočky snožmo s meziskokem v podřepu přednožném střídavě levou a pravou na patě
21. přeskočky roznožmo levou vpřed nesoudobě přes přeložené švihadlo kroužící vodorovně nad zemí



Při popisu přeskoků ve dvojicích, v trojicích, v řadách nebo v zástupech musíme uvést také základní postavení a způsob držení švihadel určených cvičenců.

22. dvojice ve stoji vedle sebe se uchopí vzájemně za vnitřní ruce nebo kolem pasu, vnějšíma rukama drží jeden konec švihadla: přeskoky snožmo nebo střídnonož, s meziskokem i bez meziskoku, na místě i z místa apod.
23. dvojice čelem k sobě, cvičenec A krouží švihadlem, cvičenec B mu položí ruce na ramena nebo ho uchopí v pase, popřípadě skáče bez držení: přeskoky snožmo s meziskokem

24. dvojice za sebou, cvičenec A krouží švihadlem: čtyři přeskoky snožmo, cvičenec B s půlobraty vlevo – cvičenec A předá konec švihadla z pravé do levé ruky cvičence B a zvolna dvojný obrat vlevo s kroužením švihadla levou, cvičenec B, který krouží druhým koncem švihadla levou, přeskoky střídnonož po půdorysu malého kruhu kolem cvičence A.

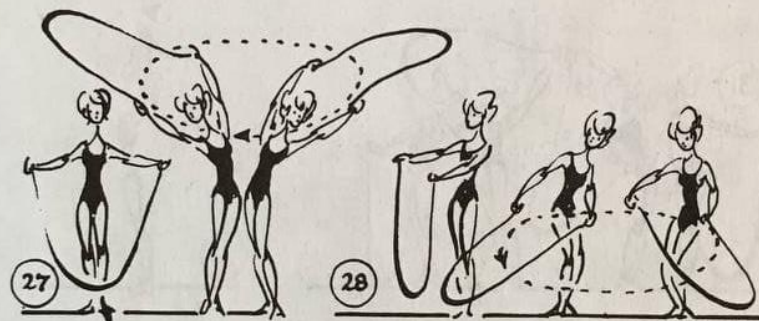
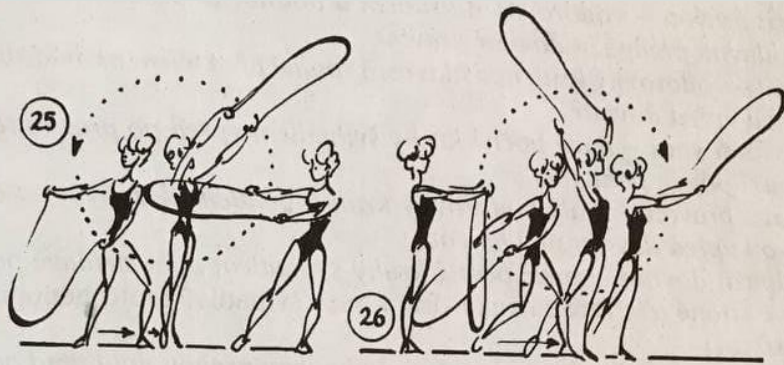


Kroužení švihadlem

Kroužení švihadlem vyžaduje zapojení celého trupu, šíje, hlavy a teprve z tohoto celkového pohybu vychází pohyb paží se švihadlem. Pokud jde o pohyb paží napjatých (švihadlo v prodloužení), popisujeme kroužení jako pohyb paží ve všech rovinách po obloucích, kruzích, osmách, spirálách apod. Pokud vychází pohyb pouze ze zápěstí a ruky, popisujeme kroužení jako pohyb švihadlem. Směr pohybu určíme pohybem zápěstí, např. z předpažení dolů, nikoliv vzad, i když švihadlo dolů volně visí; ze vzpažení vpřed apod. – vycházíme z popisu pevného náčiní jako je tyč nebo kužel.

PŘÍKLADY:

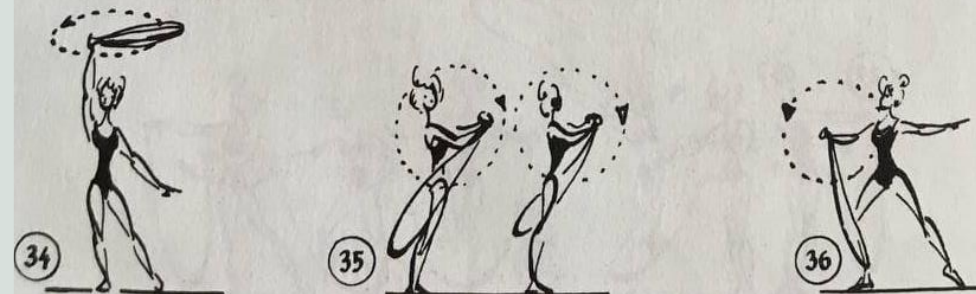
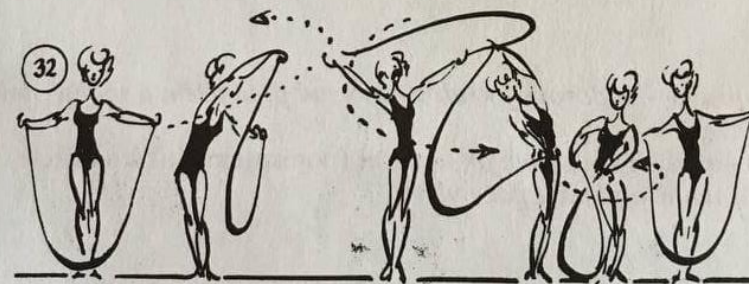
25. paže vpravo – čelný kruh dolů
26. předpažit – bočný kruh dolů po pravé straně těla
27. upažit – vodorovný kruh vpravo vzad nad hlavou
28. paže vpravo – vodorovný kruh vlevo před tělem



29. paže vpravo – vodorovný kruh vlevo vzad před tělem a spojitě vlevo vzad nad hlavou
 30. upažit – malým vodorovným kruhem (popisujeme jako u kužele) pravou vpřed dovnitř pod paži paže vlevo



31. upažit pravou – vodorovným kruhem a obloukem pravou vpřed dovnitř nad hlavou předpažit dovnitř pravou
 32. upažit – vodorovný kruh nad hlavou a spojitě před tělem nesoudobě, začít pravou vpřed dovnitř
 33. vzpažit dovnitř – malé bočné kruhy švihadlem vpřed po pravé straně těla (krouží pouze švihadlo)
 34. vzpažit pravou – malý vodorovný kruh švihadlem složeným na čtvrtinu pravou vpřed dovnitř nad hlavou
 35. předpažit dovnitř – malé bočné kruhy švihadlem dolů střídavě po pravé a levé straně těla (každá ruka drží konec švihadla, proto nepopisujeme přeložení)
 36. upažit – malý čelný kruh složeným švihadlem pravou dolů před paží



Cvičení se složeným švihadlem jako s tyčí

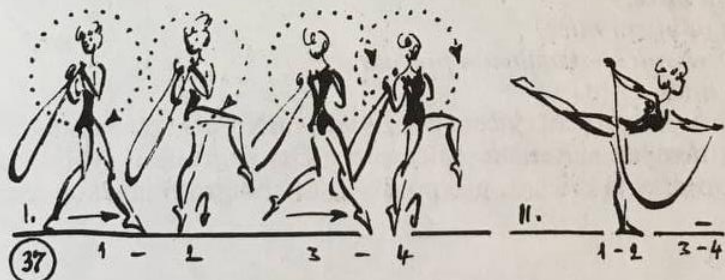
Popisujeme stejně jako u tyče vzhledem k jednotlivým částem těla a k prostorovým rovinám, např.: složené švihadlo (rozumí se přeložené na polovinu) nebo švihadlo složené na čtvrtinu vzad dolů rovně – na lopatky rovně – k pravému rameni svisle levou vzhůru apod.

Vyhazování a chytání švihadla

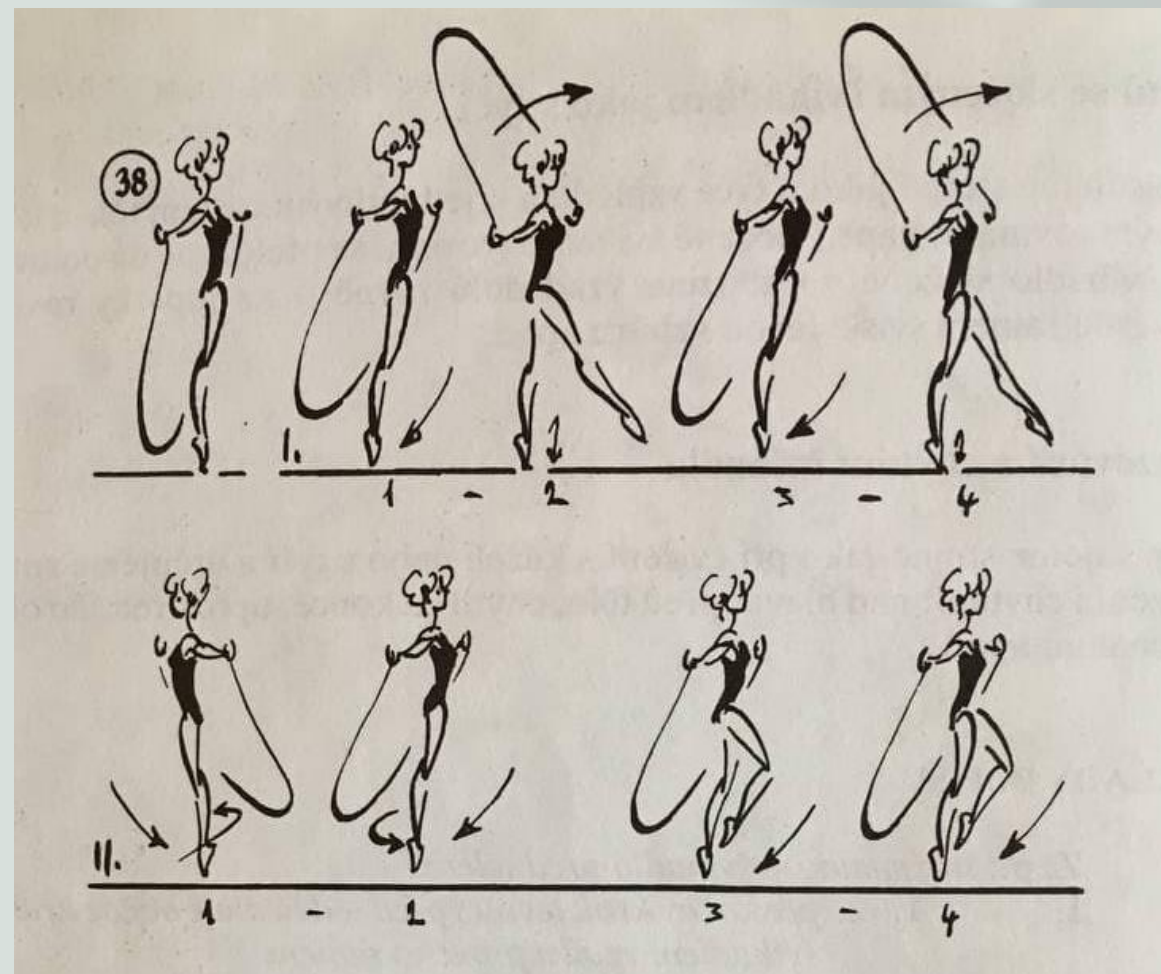
Popisujeme stejně jako při cvičení s kuželi nebo s tyčí a určujeme způsob vyhození i chytání: nad hlavu, před tělo, chytit za konce, uprostřed, do obou, podhmatem apod.

PŘÍKLADY POPISU

37. Z. p.: *stoj spatný – švihadlo před tělem*
- I. 1.-2. *poskočný krok levou vpřed – dva malé bočné kruhy švihadlem vzad u pravého ramene*
3.-4. *poskočný krok pravou vpřed – dva malé bočné kruhy švihadla vzad u levého ramene*
- II. 1.-2. *váha předklonmo na levé – upažit, švihadlo rozevřít*
3.-4. *výdrž*



38. Z. p.: *výpon spojný – švihadlo za tělem*
- I. 1.-2. *přeskok snožmo s protažením švihu a meziskok na levé, přednožit dolů pravou*
3.-4. *jako 1.-2., ale opačně*
- II. 1.-2. *dva přeskoky snožmo s celými obraty vlevo*
3.-4. *dva přeskoky střídnož, začít levou*



Cvičení s míčem



4. CVIČENÍ S MÍČEM

Cvičení s krátkým švihadlem dělíme na:

pohyby přímé, po oblouku a po kruhu s míčem na dlani, vyhazování a chytání, přehazování míče, odražení a odbíjení míče, rotační pohyb míče – kutálení a převalování, kopání do míče.

Podle účelu a zaměření cvičení používáme míče duté i plné různých velikostí a také z různých materiálů. Míče pro určitý sport mají svoje parametry, míče pro průpravná cvičení, pro posilování nebo pro rytmickou gymnastiku rovněž.

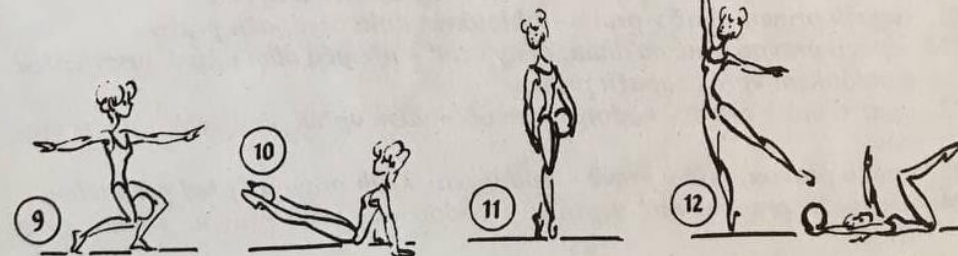
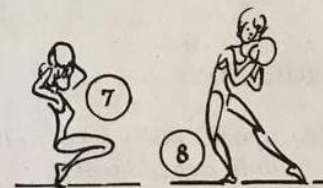
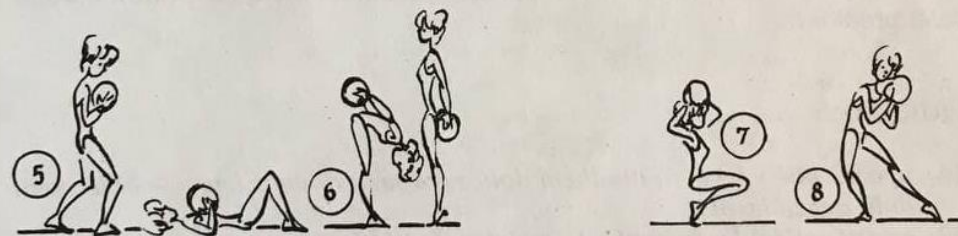
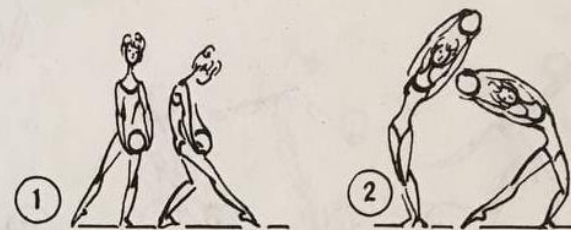
Pohyby přímé, po oblouku a po kruhu s míčem na dlani

Při popisu základních poloh i pohybů s míčem drženým obouřuč nebo jednoruč používáme obdobného názvosloví jako u cvičení s tyčemi, ale vzhledem k tvaru míče neuvádíme vztah k prostorovým rovinám, pouze vztah k jednotlivým částem těla. Při cvičení s míčem drženým na dlani jedné ruky užíváme názvosloví pro pohyby a polohy paží ze cvičení prostných (jako u kužele v prodloužení paže).

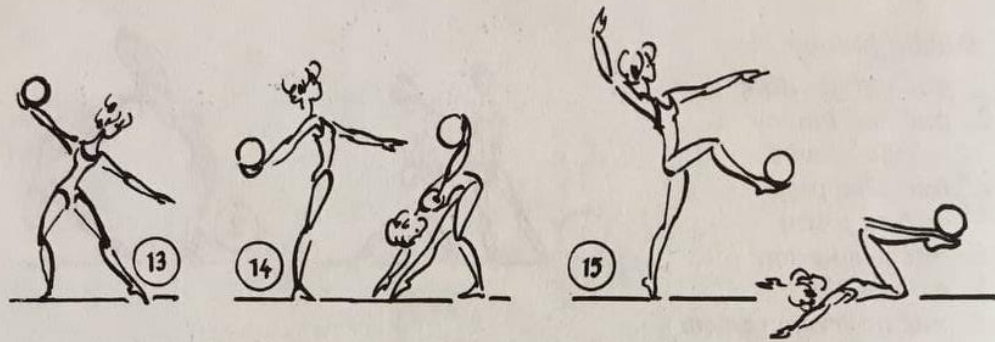
Při popisu je důležité uchopení míče – podhmat (míč na dlani leží) nepopisujeme, nadhmat musíme uvést. Uchopení obouřuč rovněž neuvádíme, ale při uchopení jednoruč určujeme ruku, která míč drží (v levé, v pravé, levou, pravou).

Základní polohy:

1. míč vpředu dole
2. míč nad hlavou
3. míč za hlavou
4. míč před prsy
5. míč na prsou
6. míč vzadu dole
7. míč na hlavě
8. míč na levém rameni
9. míč mezi kolena
10. míč mezi chodidly
11. míč u levého boku v levé
12. míč nad hlavou v pravé



13. upažit, míč v pravé
14. zapažit, míč v pravé podhmatem
15. míč na nártu pravé (míč na nártech)

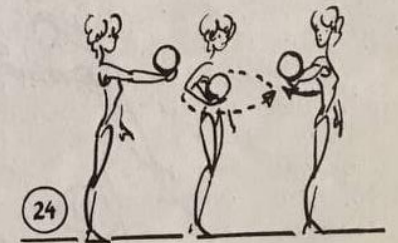
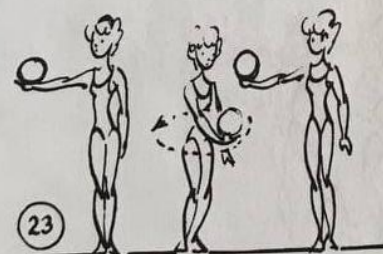
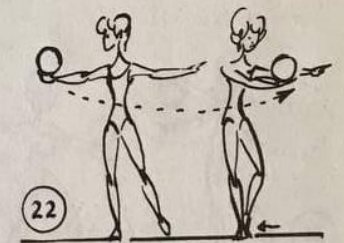
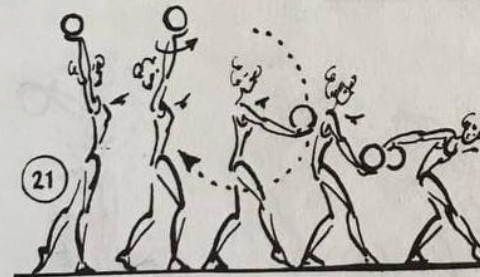
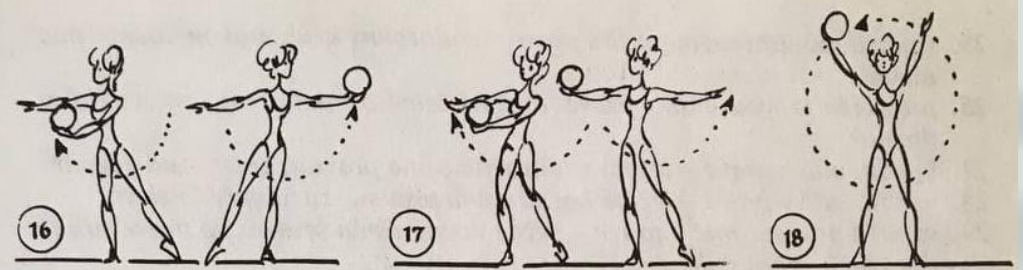


Pohyby s míčem držným obouruč nebo jednoruč popisujeme opět ve vztahu k tělu, ale na otázku, kam pohyb směřuje: míč nad hlavu, k levému boku, vpřed dolů, nad hlavu do levé, k pravému rameni, mezi kolena, na nártu apod.

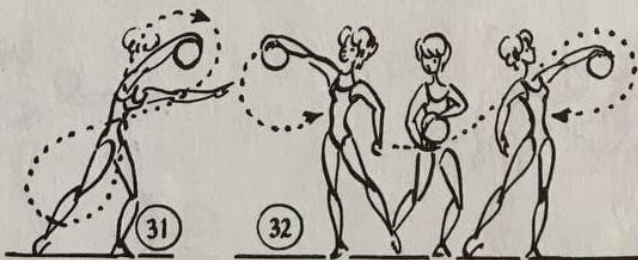
Pro speciální míčovou techniku v rytmické gymnastice je typické cvičení s míčem na dlani. Míč se drží v jedné ruce podhmatem, ale není pevně svírán a držen prsty – spočívá lehce na dlani a je přidržován miskovitým tvarem dlaně s mírným rozevřením prstů, při úchopu nadhmatem i zápěstím a dolní částí předloktí.

PŘÍKLADY:

16. upažit, míč v levé – obloukem dolů předpažit dovnitř levou – obloukem dolů upažit levou
17. upažit, míč v levé – obloukem dolů předpažit dovnitř levou, předat míč do pravé a obloukem dolů upažit levou
18. vzpažit zevnitř, míč v pravé – čelný kruh pravou zevnitř
19. upažit, míč v pravé – vzpažit, předat míč do levé a upažit
20. zapažit pravou, míč v pravé – obloukem dolů předpažit pravou
21. vzpažit pravou, míč na dlani, prsty vzad – přetočit dlaň pravé, prsty vpřed a obloukem vpřed zapažit pravou
22. upažit, míč v pravé – vodorovným obloukem vpřed předpažit dovnitř pravou
23. upažit pravou, míč v pravé – vodorovný kruh pravou vpřed před tělem
24. předpažit pravou, míč v pravé – vodorovný kruh pravou dovnitř před tělem

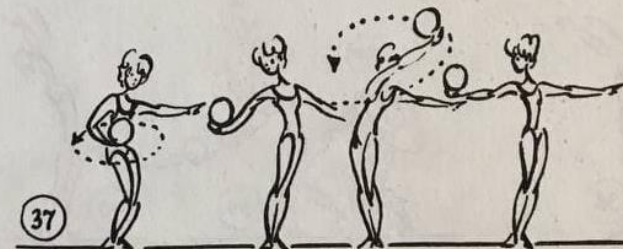
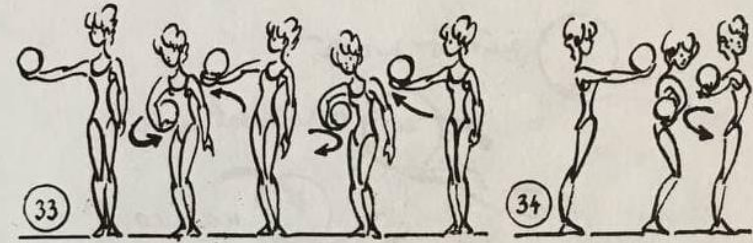


25. vzpažit zevnitř pravou, míč v pravé – vodorovný kruh pravou dovnitř nad hlavou
26. předpažit pravou, míč v pravé – ležatá čelná osma pravou, začít vzhůru dovnitř
27. upažit, míč v pravé – ležatá vodorovná osma pravou, začít vzad zevnitř
28. upažit, míč v pravé – ležatá bočná osma pravou, začít vpřed vzhůru
29. vzpažit pravou, míč v pravé – svislá bočná osma pravou po pravé straně těla, začít vpřed dolů
30. vzpažit pravou, míč v pravé – svislá čelná osma pravou před tělem, začít dolů dovnitř
31. vzpažit pravou, míč v pravé – šikmá čelná osma pravou před tělem, začít dolů dovnitř
32. předpažit pravou, míč v pravé – ležatá čelná osma pravou s předáváním míče před tělem (převzít nadhmatem, začít vzhůru zevnitř)



Vtáčení a vytáčení míče je kruhový pohyb paže ve vodorovné rovině, uskutečňovaný po dráze středního kruhu pod záloktím, kruhový pohyb ruky v zápěstí je větší než 360° , dlaň se přetáčí vzhůru. Počáteční pohybovou akcí je vtočení, pohyb zpět popisujeme jako vytočení.

33. vtáčet a vytáčet míč pravou v upažení
34. předpažit, míč v pravé – vtočením upažit pravou
35. vtočit míč pravou v předpažení
36. vtáčet a vytáčet míč pravou u pravého boku
37. upažit míč v pravé – vtočením vodorovný kruh pravou před tělem a spojitě vytočením vodorovný kruh nad hlavou

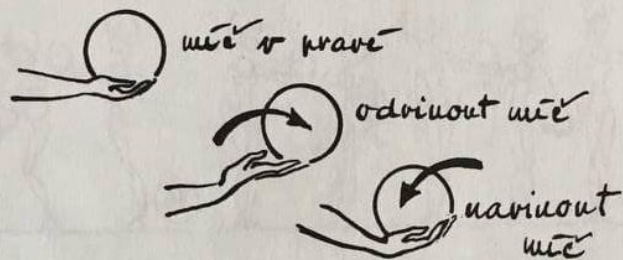


Vyhazování a chytání, přehazování míče

Míč vyhazujeme *obouruč* (nepopisujeme) nebo *jednoruč* (popíšeme, kterou rukou), *nad hlavou* nebo *obloukem vpřed, vzad, stranou, obloukem vzhůru nebo dolů* (dříve v popise horní nebo spodní oblouk).

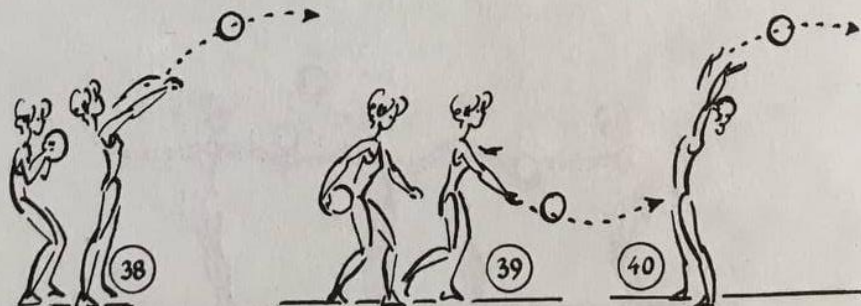
Míč chytáme obouruč nebo jednoruč. Popisujeme polohu, ze které míč vyhazujeme, a způsob chytání. Opakované házení a chytání z jedné ruky do druhé popisujeme jako *přehazování*.

Důležitým průpravným cvikem pro návyk správného vyhazování a chytání míče je *odvinování a navinování míče*. Míč se impulsem zápěstí a dlaně odvine až na konečky prstů, kterými je zachycen. Zpětným impulsem prstů se skutálí zpět do dlaně, která se opět zaoblí a míč stabilizuje (viz obr.).

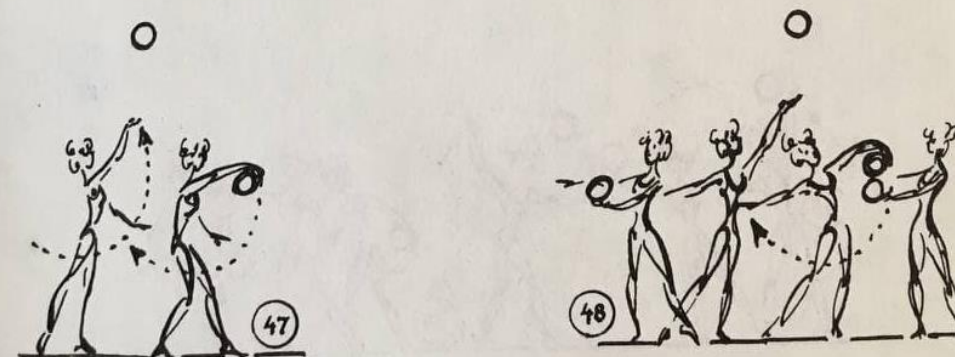


PŘÍKLADY:

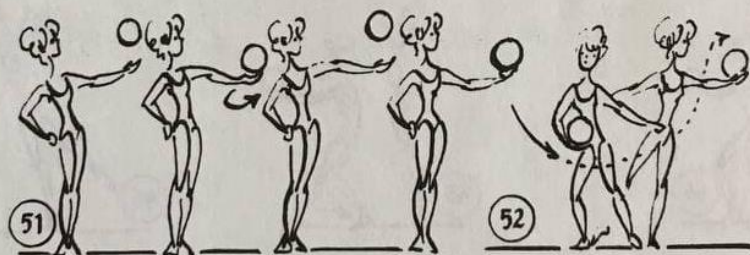
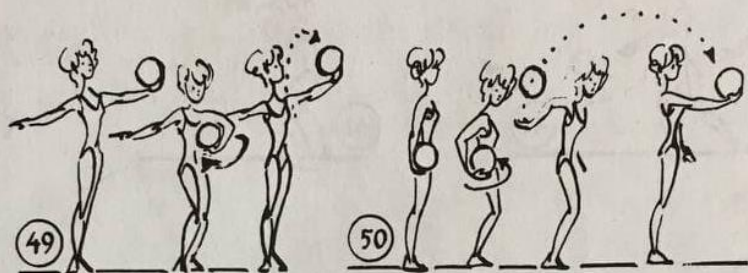
38. vyhodit míč od prsou obloukem vzhůru
39. vyhodit míč pravou od boku obloukem dolů
40. vyhodit míč vzad nad hlavu obloukem vzhůru
41. vyhodit míč vlevo od boku obloukem dolů
42. chytit míč na prsa
43. chytit míč do pravé nad hlavou



44. vyhodit míč nad hlavu a chytit před tělem
45. vyhodit míč nad hlavu a chytit před tělem do pravé
46. vyhodit míč nad hlavu pravou a chytit nad hlavou obouruč
47. ze zapažení obloukem dolů pravou vyhodit míč před tělo, chytit do pravé nadhmatem a zapažit pravou
48. paže vpravo, míč v levé – obloukem dolů levou vyhodit míč nad hlavu, chytit do levé nadhmatem a předpažit dovnitř levou



49. z upažení vtočením před tělem vyhodit míč levou a vytočením paže chytit míč do levé
50. vtočením pravou u pravého boku vyhodit míč za tělem obloukem vzhůru a chytit před tělem do pravé
51. vtáčením a vytáčením pravé v upažení střídavě vyhazovat a chytat míč
52. přehazovat míč v upažení obloukem dolů
53. přehazovat míč v upažení obloukem vzhůru
54. přehazovat míč střídavě před tělem a za tělem, chytat nadhmatem



Odrážení a odbíjení míče

Při odrážení uvádíme míč do pohybu tlakem prstů, nikoli dlaně. Prsty určují směr, délku dráhy míče, intenzitu odrazu, tempo i rytmus odráženého míče. Míč odrážíme v poloze dlaňové nebo hřbetní (u rukou), odrazem o zem, o stěnu nebo o některou část těla, přímým nebo šikmým úderem úhel odrazu se rovná úhlu dopadu).

Odrážení míče v dlaňové poloze rukou v popise neuvádíme, ale odrazy míče hřbetem rukou nebo odrazy míče o některou část těla musíme popsat. Opakované odrážení míče o zem za pohybu vpřed popisujeme sportovní zkratkou „driblink“, a je-li to pro pohybovou sestavu nutné, určíme v taktech nebo v dobách počet úderů o zem.

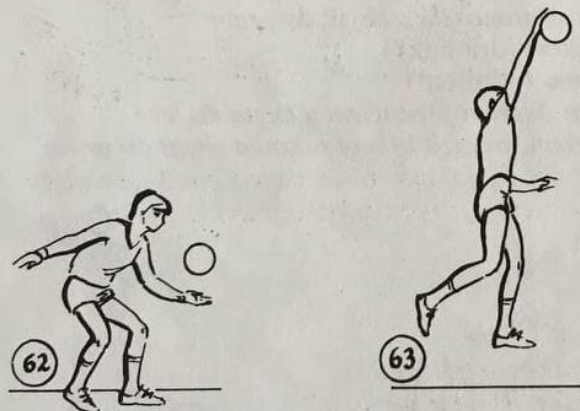
Odbíjení míče patří v základních způsobech odbití míče pod odrážení míče, ostatní způsoby patří do kategorie sportu. Odbíjíme *jednoruč* nebo *obouruč*, vpřed, vzad, stranou, nad hlavu, vrchem nebo spodem (tedy ne obloukem vzhůru nebo obloukem dolů).

PŘÍKLADY:

55. odrazit míč pravou po pravé straně těla a chytit do pravé
56. odrážet míč pravou před tělem (driblink)
57. odrážet míč prsty nad hlavou (odbíjení)
58. odrazit míč pravou šikmým úderem před tělem a chytit do levé
59. nadhodit míč levou před tělem, odrazit hřbety rukou a chytit do pravé



60. odrazit míč kolenem pravé a chytit před tělem do obou
61. vrchní odbití obouruč (přihrávka, nahrávka)
62. spodní odbití jednoruč (podání)
63. vrchní odbití jednoruč (smeč)
64. spodní odbití obouruč (bagr)



Rotační pohyb míče – kutálení a převalování

Kutálení je otáčivý pohyb míče po zemi nebo po některé části těla, vyvolaný jedním impulsem. Otáčivý pohyb míče po zemi vzniká buď dlouhým, volným pohybem celé paže, nebo krátkým a rychlým pohybem ruky (podle toho, jaká má být rychlost a délka dráhy kutálení). Míč se podobně jako při vyhazování odvíjí z dlaně a poslední impuls rotaci dávají prsty.

PŘÍKLADY:

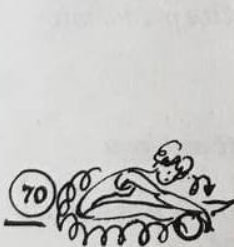
65. vyhozením pravou kutálet míč po zemi vpřed
66. impulsem pravé kutálet míč po zemi vlevo a chytit do levé
67. kutálet míč po šíji a po levé paži a chytit do levé
68. v sedu přednožit a kutálet míč po nohou, chytit před tělem do obou
69. v sedu kutálením pod koleny předávat míč střídavě z levé do pravé



Převalování je otáčivý pohyb míče, vyvolaný na rozdíl od kutálení násobnými impulzy s neustálým dotykem ruky, rukou nebo jiných částí těla.

PŘÍKLADY:

70. v sedu převalovat míč pravou vlevo kolem těla
71. převalovat míč střídavě dlaní a hřbetem rukou před tělem
72. ze vzpažení převalováním míče střídavě dlaní a hřbetem rukou míč vpřed dolů

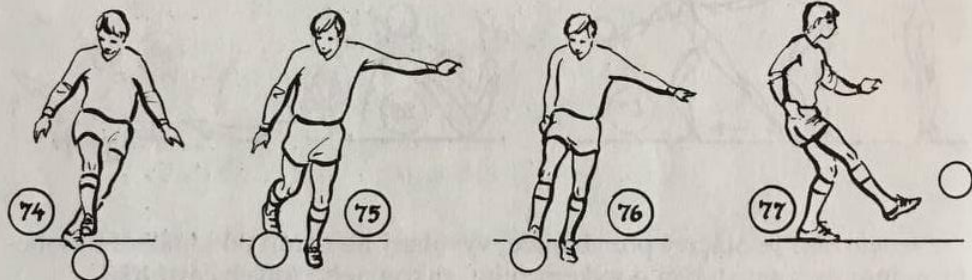


Kopání do míče

Při popisu uvádíme způsob kopu, např. kop vnitřní stranou nohy, kop vnitřní nebo vnější stranou nártu (vnějším nebo vnitřním nártem), kop špičkou nebo patou. Pokud je to z hlediska pohybové skladby důležité pro jednotné provedení, uvedeme, kterou nohou se kope: kop pravou vnitřní stranou nártu, kop levou přímým nártem apod.

PŘÍKLADY:

- 73. kop vnitřní stranou nohy
- 74. kop vnitřní stranou nártu
- 75. kop vnější stranou nártu
- 76. kop přímým nártem
- 77. kop špičkou



PŘÍKLADY POPISU

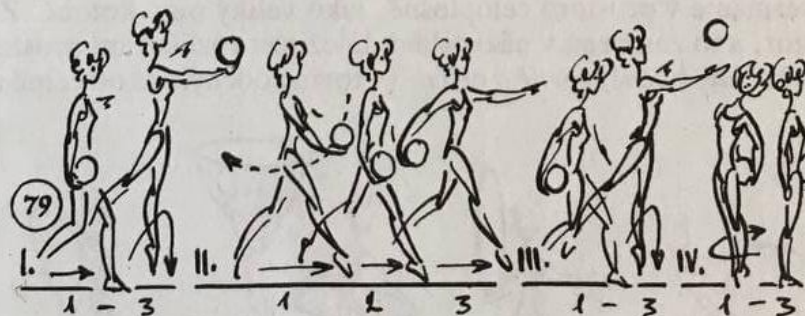
78. Z. p.: klek úložný levou – předpažit pravou, míč v pravé – upažit levou
- I. 1.-2. klek sedmo úložný levou – zvolna rovný předklon
 - 3. klek úložný levou – vzpřim – vzpažit a předat míč do levé
 - 4. úklon vlevo – upažit
 - II. 1. vzpřim – míč nad hlavu do obou
 - 2. přinožit levou – hrudní záklon – míč na hlavu
 - 3. vzpřim – míč nad hlavu
 - 4. klek úložný pravou – předat míč do levé a předpažit levou – upažit pravou – totéž opačně



79.

Z. p.: stoj spatný – připažit, míč v pravé:

- I. 1.-3. výkrok levou vpřed a skok na levé – zanožit pravou – předpažit pravou – upažit levou
- II. 1.-3. tři klusové skoky, začít pravou – připažením předpažit levou, zapažit pravou
- III. 1.-3. výkrok levou vpřed a skok na levé – zanožit pravou – předpažit pravou a vyhodit míč před tělo – upažit levou
- IV. 1.-3. zkřížením pravé za levou dvojný obrat vpravo – zapažit, předat míč za zády do levé a připažit



Cvičení s obručí



5. CVIČENÍ S OBRUČÍ

Cvičení s obručí dělíme na:

*pohyby přímé, po oblouku a po kruhu s obručí,
přetáčení obruče,
překlápění a roztáčení obruče,
kroužení obručí,
vyhazování a chytání, přehazování obruče,
přeskoky obruče,
kutálení a pohánění obruče.*

Používáme obručí různých velikostí, od 60 cm do 100 cm v průměru, a také používaný materiál je rozmanitý – dřevo, kov, umělá hmota.

Obruč držíme *obouruč* (v popise neuvádíme) nebo *jednoruč* (popíšeme, kterou rukou). Při popisu určujeme *hmat*, kterým obruč držíme:

nadhmat (palce směřují dovnitř),
podhmat (palce směřují zevnitř),
vněhmat (dlaně směřují dovnitř – obvyklý způsob držení na dvou protilehlých místech obruče),
vnitřhmat (dlaně směřují ven),
dvojhmat (jedna ruka nadhmat, druhá podhmat nebo jedna ruka vněhmat a druhá vnitřhmat).

Obvyklý způsob držení obouruč je *vněhmat* při uchopení obruče na protilehlých místech a *nadhmat* při uchopení rukama vedle sebe. Tyto hmaty v popisu neuvádíme, a to ani při držení jednoruč, všechny ostatní hmaty musíme popsat. Při držení obruče dvojhmatem uvádíme v popisu ruku, která je v podhmatu nebo vnitřhmatu.

Obruč vnímáme v prostoru celoplošně, jako veliký plný kotouč. Zaujímá velký prostor, a to znamená v názvosloví důležitost rozlišování prostorových rovin: obruč *čelně, bočně, rovně a příčně* (v rovině odchýlené od čelné a bočné o 45°).



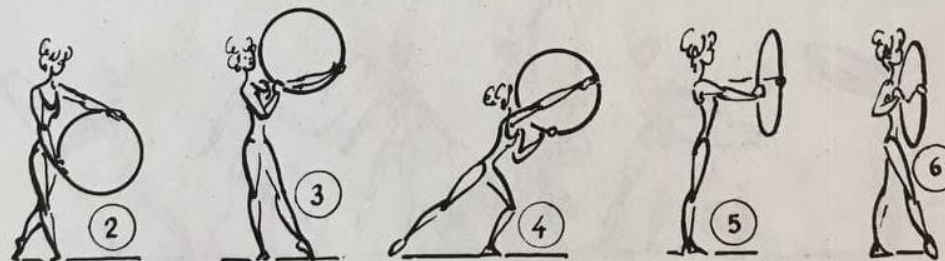
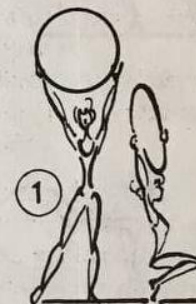
U obruče rozlišujeme navíc i polohu osy (průměr obruče). Většinou bývá *osa svislá*, buď v *čelné*, nebo v *bočné rovině*. Svislou polohu obruče nepopisujeme, uvádíme jen obruč čelně, obruč bočně. Je-li osa *šikmá*, tj. odchýlená od roviny čelné a *pasové* (vodorovné) nebo *bočné a pasové* (vodorovné) o 45°, musíme popsat obruč *šikmo čelně* nebo obruč *šikmo bočně* a navíc označit, kam směřuje od těla nebo od ruky vzdálenější oblouk obruče, např. *šikmo čelně vzhůru* (při držení obouruč) nebo *šikmo bočně dolů dovnitř* (při držení jednoruč). Postavení obruče popisujeme vzhledem k částem těla a vzhledem k prostorovým rovinám.

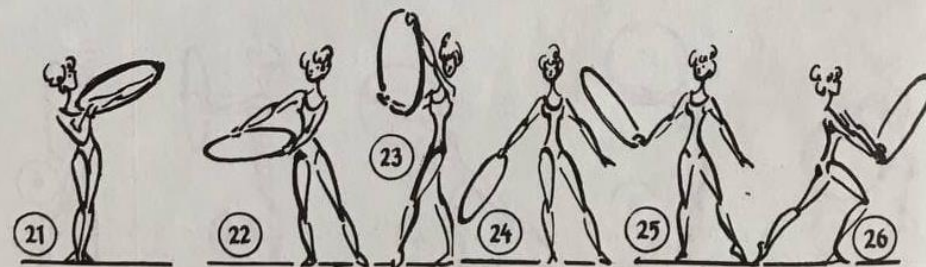
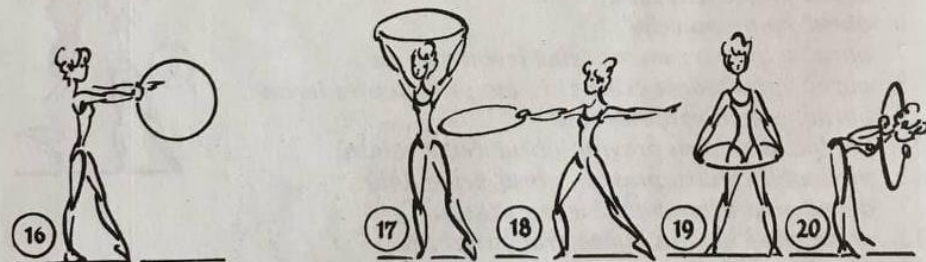
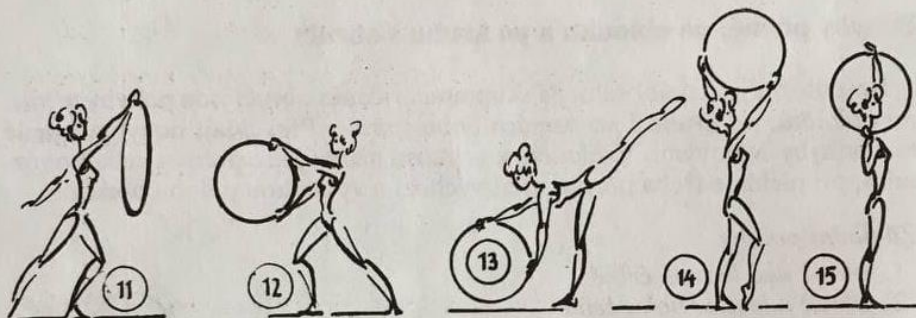
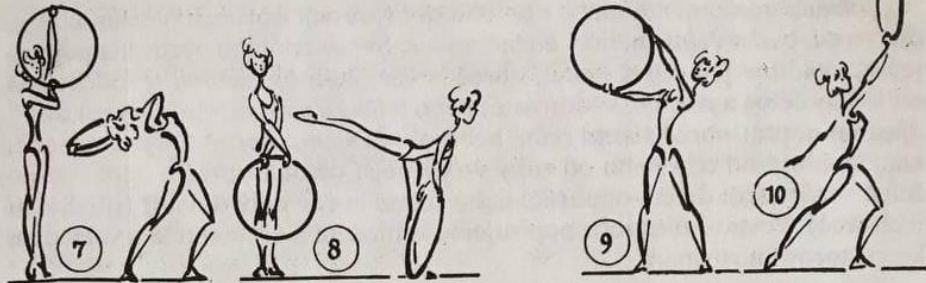
Pohyby přímé, po oblouku a po kruhu s obručí

Nejdůležitější a nejobsáhlejší skupinou cvičení s obručí jsou pohyby *přímé, po oblouku, po kruhu i po osmách* nebo *spirále*. Převládají pohyby vedené nad pohyby švihovými. Vzhledem k velikosti náčiní jde o pohyby velkého rozsahu, při nichž je třeba přesně určit výchozí a výslednou polohu obruče.

Základní polohy

1. obruč nad hlavou čelně
2. obruč u levého boku čelně
3. obruč u levého ramene bočně levou vpřed
4. obruč u levého ramene bočně pravou vpřed
5. obruč před tělem čelně
6. obruč na prsou čelně
7. obruč u levého ramene čelně levou vzhůru
8. obruč vpředu dole čelně zkřížmo pravou přes levou
9. obruč vpravo vzhůru čelně
10. předpažit vzhůru pravou, obruč čelně vzhůru
11. předpažit vzhůru pravou, obruč čelně dolů
12. obruč před tělem bočně levou vzhůru
13. obruč před hlavou bočně pravou vzhůru
14. obruč nad hlavou bočně pravu vpřed
15. obruč na pravém rameni bočně levou vzhůru





16. předpažit, обруč v pravé bočně (rozumí se osa v prodloužení paže)
17. обруč nad hlavou rovně
18. upažit, обруč v pravé rovně (rozumí se osa v prodloužení paže)
19. обруč kolem boků rovně
20. обруč nad rameny rovně
21. обруč u levého ramene rovně levou stranou
22. обруč u pravého boku rovně
23. обруč vpravo vzhůru příčně
24. upažit dolů, обруč v pravé šikmo bočně dolů (rozumí se osa v prodloužení paže)
25. upažit dolů, обруč v pravé šikmo bočně vzhůru zevniř
26. předpažit dolů, обруč obouřuč vedle sebe šikmo čelně vzhůru vpřed

Pohyby s обруčí popisujeme opět ve vztahu k částem těla a k prostorovým rovinám, ale na otázku kam – např.: *obruč nad hlavou, k levému boku, k levému rameni, vpřed dolů, za hlavu, za tělo, na zem, a samozřejmě upřesníme roviny, směr pohybu, hmat* atd. jako u popisu základních poloh.

PŘÍKLADY:

27. обруč nad hlavou bočně – obloukem vpřed обруč k pravému boku bočně
28. обруč u pravého boku čelně – obloukem dolů upažit, обруč do levé čelně

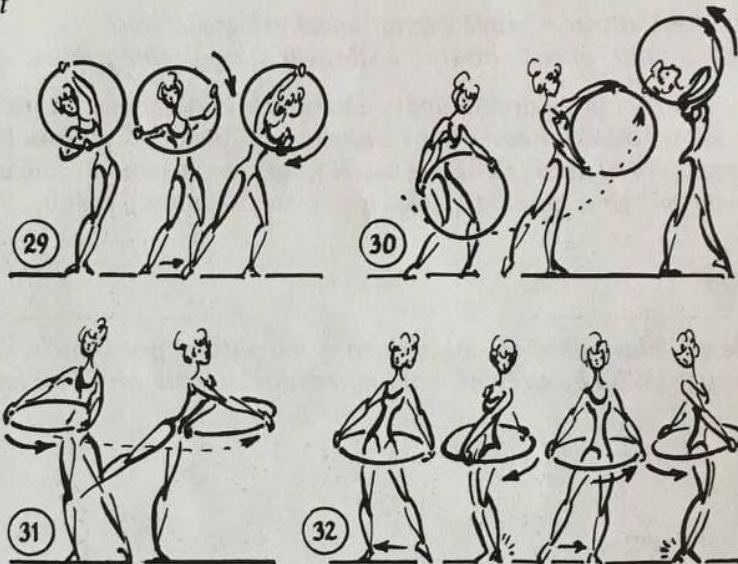


Přetáčení обруče

Přetáčení je otáčivý pohyb обруče po vnějším obvodu kolem středu kruhové plochy beze změny držení a postavení обруče vzhledem k prostoru.

PŘÍKLADY:

29. obruč před hlavou čelně levou vzhůru – přetočit obruč vlevo pravou vzhůru
30. obruč k pravému boku bočně – obloukem vpřed obruč před tělo bočně a přetočím vzhůru obruč na pravé rameno bočně
31. obruč u pravého boku rovně – přetočením vpřed obruč k levému boku rovně pravou stranou
32. obruč kolem boků rovně – přetáčet obruč levou vpřed a zpět, pravou vpřed a zpět



Překlápění a roztáčení obruče

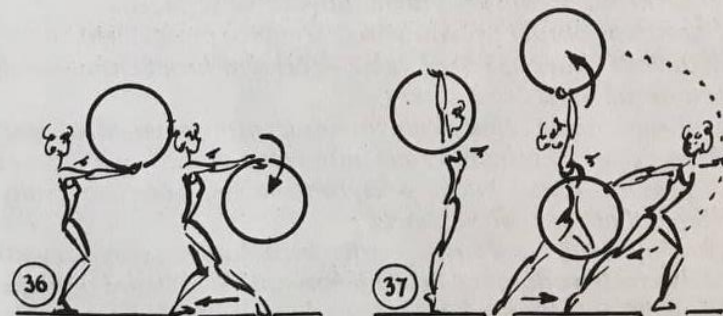
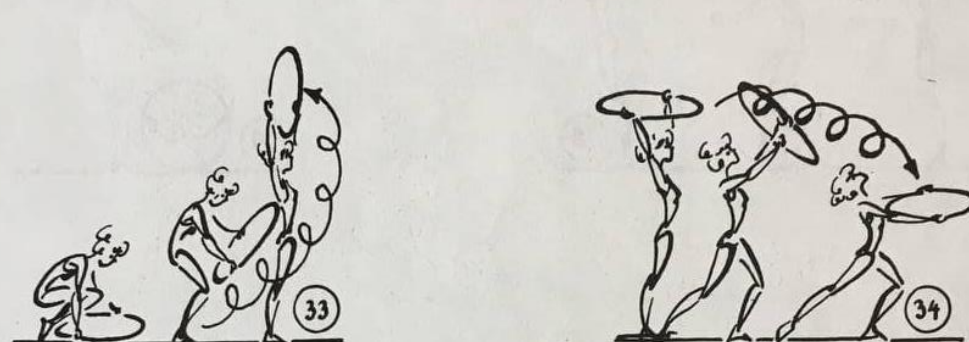
Překlápění je otáčivý pohyb obruče kolem osy (průměru) ve svislé, vodorovné nebo příčné rovině při držení obouřuč na protilehlých místech nebo kolem tečny v místě úchopu při držení jednoruč.

Roztáčení je samostatný rotační pohyb obruče (vlastně násobené překlápění) kolem osy ve svislé rovině, vyvolaný jediným impulsem ruky.

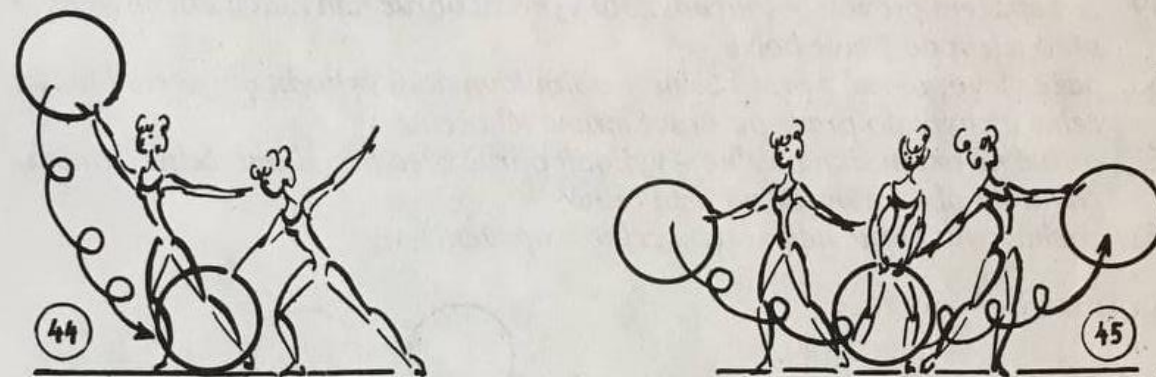
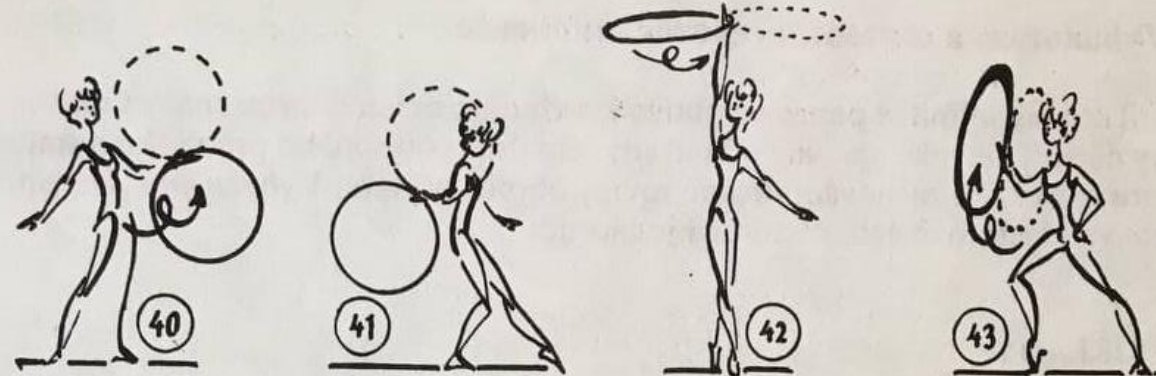
PŘÍKLADY:

33. obruč nad zemí rovně – překlápěním obruč nad hlavu čelně, začít předním okrajem vzhůru
34. obruč nad hlavou rovně – překlápěním obruč před tělo rovně, začít zadním okrajem vzhůru

35. obruč za pravým bokem bočně – obloukem dolů obruč před tělo bočně – překlopením obruč rovně – překlopením obruč bočně pravou vzhůru a obloukem dolů obruč za levý bok bočně
36. předpažit pravou, obruč bočně – překlopením horního okraje vlevo obruč bočně volně
37. vzpažit pravou, obruč bočně volně – podepřením ukazováku pravé překlopit obruč dolním okrajem vzhůru a obloukem vpřed zapazit pravou, obruč bočně



38. *obruč před prsy rovně – nadhozením překlopit obruč předním okrajem vzhůru a chytit před tělem rovně*
 39. *roztočit obruč na zemi u pravého boku vlevo*

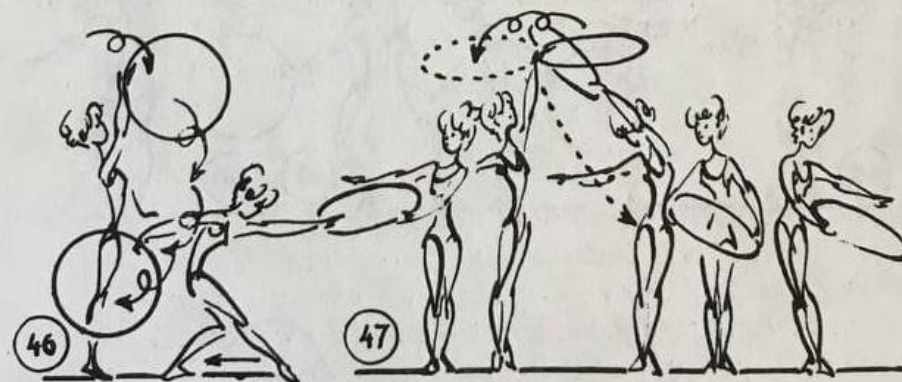


Kroužení obručí

Kroužení obručí je typický prvek pro techniku tohoto náčiní. Nejčastěji kroužíme obručí v dlani, ale můžeme kroužit i na různých částech těla. Využíváme přitom všechny roviny i směry kroužení. Při kroužení v dlani je ruka otevřená, palec odtažený, prsty napjaté a u sebe, obruč krouží na dlani a hřbetu ruky mezi palcem a ostatními prsty. V popisu stanovíme rovinu a směr kroužení, u sestav počet kroužků obruče.

PŘÍKLADY:

40. *čelné kroužení obručí levou dolů v upažení*
 41. *bočné kroužení obručí pravou vzad v upažení*
 42. *vodorovné kroužení obručí pravou dovnitř ve vzpažení*
 43. *příčné kroužení obručí pravou vpřed zevnitř v předpažení*
 44. *vzpažit zevnitř pravou, obruč čelně – čelným kroužením zevnitř upažit pravou a obruč opřít čelně o zem*
 45. *upažit, obruč v pravé čelně – čelným kroužením pravou dolů předat obruč před tělem do levé a čelným kroužením levou zevnitř upažit levou*
 46. *vzpažit pravou, obruč bočně – čtyřmi malými bočnými kruhy pravou vpřed zapažit pravou, obruč bočně*
 47. *paže vpravo, obruč v levé rovně – příčným obloukem vpřed zevnitř vzpažit levou a dva malé vodorovné kruhy levou vzad – příčným obloukem levou vpřed dovnitř předat obruč před tělem do pravé příčně a paže vlevo*

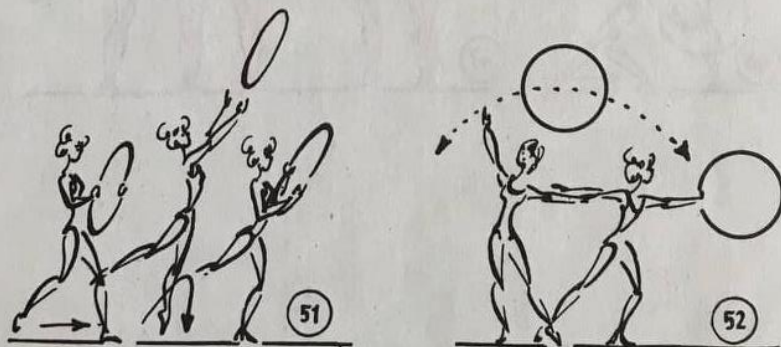
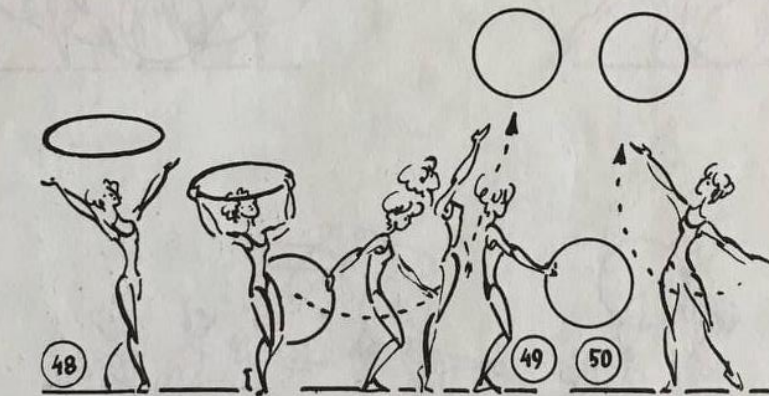


Vyhazování a chytání, přehazování obruče

Tato disciplína je poměrně obtížná, vyžaduje nejen dobrou znalost techniky náčiní, ale také správný odhad síly impulsu, potřebného pro výšku a směr letu a také pro zachování určené roviny obruče při letu. *Vyhazujeme a chytáme* ve všech rovinách, obouruč i jednoruč.

PŘÍKLADY:

48. vyhazovat a chytat obruč nad hlavou rovně
49. ze zapažení pravou obloukem dolů vyhodit obruč nad hlavu bočně a chytit před tělem do pravé bočně
50. paže vlevo, obruč v pravé čelně – obloukem dolů vyhodit obruč nad hlavu čelně a chytit do pravé po pravé straně těla čelně
51. obruč na prsou šikmo čelně – vyhodit obruč před tělo šikmo čelně vzhůru, chytit do obou a obruč na prsa čelně
52. přehazovat obruč nad hlavou čelně v upažení

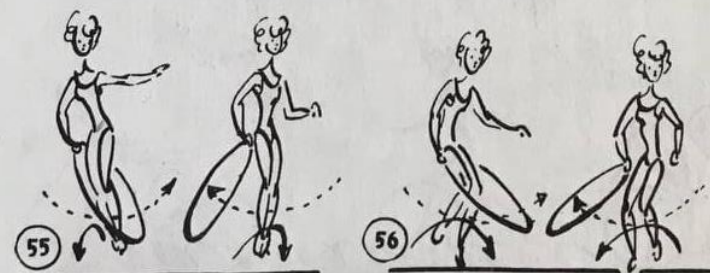
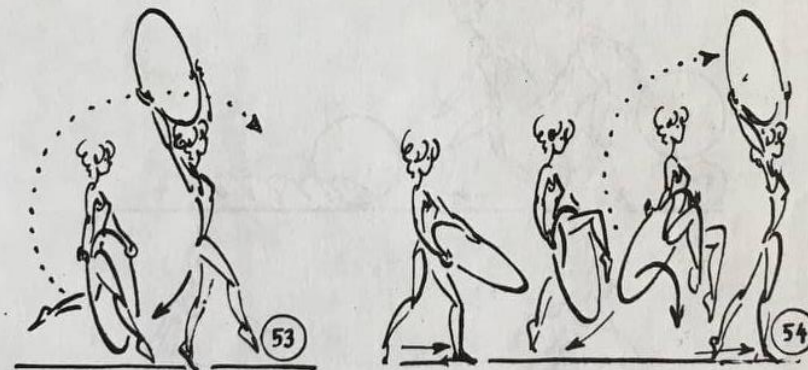


Přeskoky obruče

Přeskoky kroužící obruče nejsou typickým prvkem techniky cvičení s obručí. Pripomínají přeskoky krátkého švihadla s protažením švihů a právě tak je popisujeme. Obruč držíme zpravidla *obouruč podhmatem* přibližně v šíři ramen, zalokti na rozdíl od přeskoků se švihadlem jsou lehce přimknuta k tělu (při vlastním přeskoku). Můžeme použít všechny druhy základních přeskoků. Obdobně popisujeme přeskoky komíhající obruče.

PŘÍKLADY:

53. přeskoky roznožmo pravou vpřed nesoudobě s protažením švihů
54. přeskok čertíkem a obruč nad hlavu čelně
55. přeskoky snožmo s meziskokem přes obruč bočně komíhající v pravé
56. přeskoky střídnožmo přes obruč bočně komíhající v pravé

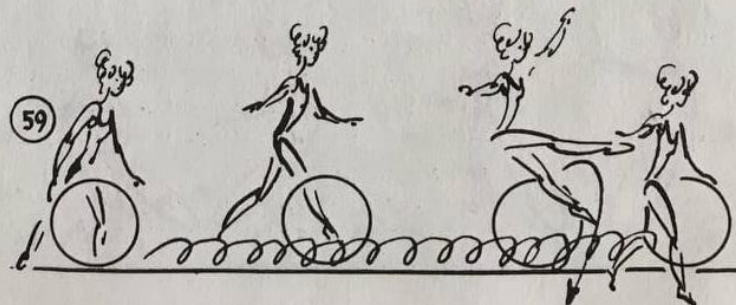
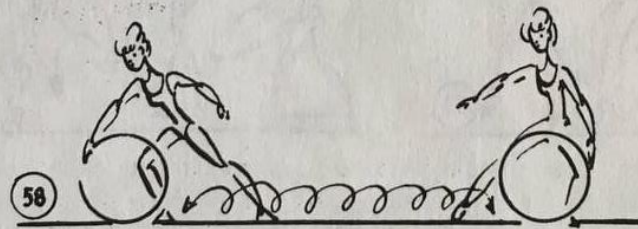


Kutálení a pohánění obruče

Kutálení je samostatný rotační pohyb obruče po vnějším obvodu kolem středu plochy, vyvolaný jediným impulsem ruky, a to buď vypuštěním z ruky (odvinutím jako u míče) nebo nadhozením. Kutálíme obruč ve všech rovinách kromě vodorovné a všemi směry. Méně obvyklým způsobem je *kutálení se zpětnou rotací* (impuls předloktí a volný výkyv zápěstí vyhazují obruč smykem vpřed s otáčením obruče vzad, které způsobí, že se obruč kutálením vrací). Kutálení s opakovaným dotykem ruky i jiné části těla nebo jiného předmětu popisujeme jako *pohánění obruče*.

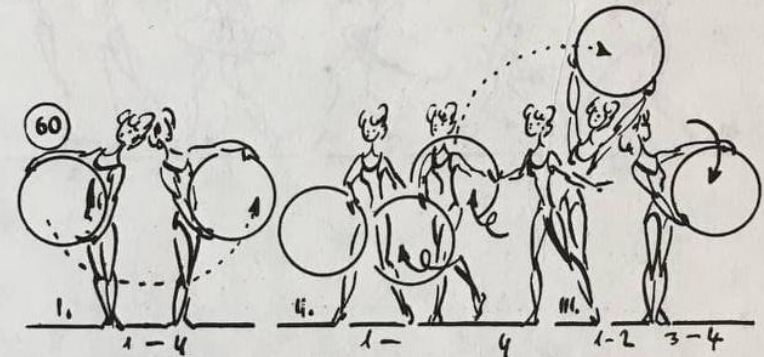
PŘÍKLADY:

57. nadhozením pravou kutálet obruč bočně vpřed
58. čelným kutálením předávat obruč z levé do pravé a naopak
59. kutálet obruč bočně vpřed, klusovými skoky zleva ji dohonit a odrazem levé nůžkový skok vpravo přes obruč

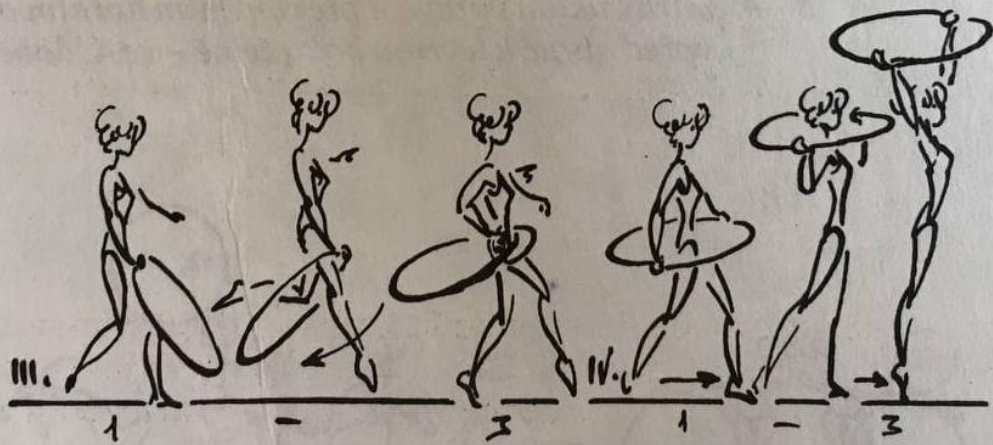
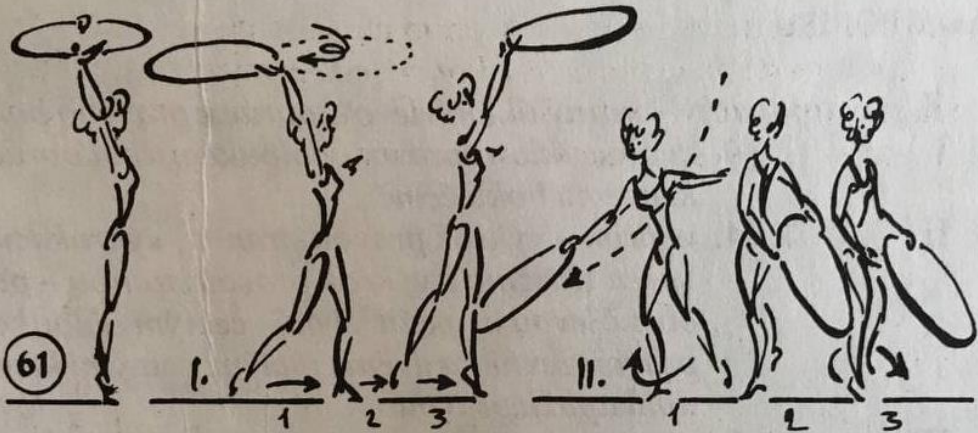


PŘÍKLADY POPISU

60. Z. p.: stoj spatný – mírný úklon vlevo – obruč u pravého boku čelně:
 - I. 1.–4. zvolna úklon vpravo – obloukem dolů obruč k levému boku čelně
 - II. 1.–4. vzpřim – výkrok pravou stranou, výkrok levou vpřed zkřížmo a výkrok pravou stranou – pustit obruč levou a upažit levou – čelným obloukem pravou zevnitř a dvěma malými čelnými kruhy obručí dolů upažit pravou
 - III. 1.–2. přinožením levé výpon – zvolna mírný úklon vlevo – zvolna obruč nad hlavu čelně do obou
3.–4. mírný úklon vpravo – překlopením horním okrajem vpřed obruč k levému boku čelně – ve 4. době stoj



61. Z. p.: výpon spojný – obruč nad hlavou rovně, pravou vněhmatem:
 - I. 1.–3. valčíkový krok levou vpřed – pustit obruč levou a upažit levou – vodorovný kruh pravou zevnitř nad hlavou
 - II. 1.–3. valčíkovým krokem pravou vzad dvojný obrat vpravo – obloukem vpřed zevnitř předat obruč za tělem do levé a před tělem znovu do pravé
 - III. 1.–3. výkrok levou vpřed a odrazem levé přeskok obruče střídnož – upažit levou
 - IV. 1.–3. přísunný krok levou vpřed do výponu – překlopením dolního okraje vzhůru obruč rovně do obou a plynule obruč nad hlavu rovně



Cvičení se šátkem, se stuhou



6. CVIČENÍ SE ŠÁTKEM, SE STUHOU

Cvičení se šátkem, stuhou popř. závojem dělíme na: *pohyby přímé, po oblouku a po kruhu* (osmy, spirály apod.), *vyhazování a chytání, přehazování, vlnovky a vlnění.*

Používáme šátku běžné velikosti 75x75 cm (nebo i větších rozměrů) z lehkého, vzdušného materiálu, aby se dobře nesl a „nabíral vzduch“ – nejlépe z čistého hedvábí. Totéž platí i o stuze nebo závoji.

Šátek držíme buď rozprostřený úchopem za dva sousední cípy, což je obvyklé držení, proto je v popise zvlášť neuvádíme. Držení šátku přeloženého po úhlopříčce úchopem za dva protilehlé cípy nebo držení jednoruč za jeden cíp musíme v popise uvést, např.: šátek před tělem čelně; šátek za protilehlé cípy před tělem čelně; šátek za cíp v pravé apod. (viz obr.).

Při cvičení se stuhou uvedeme, na kterém místě stuhu držíme. Držení stuhy *obouruč na koncích* nebo *jednoruč na konci* nepopisujeme, ale držení vzdálené od konců musíme určit (v polovině, asi 30 cm od konce apod.), např. stuha před tělem, stuha v pravé, stuha ve třetině v pravé (viz obr.).



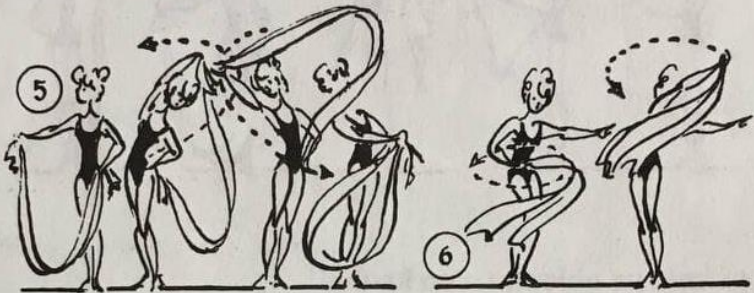
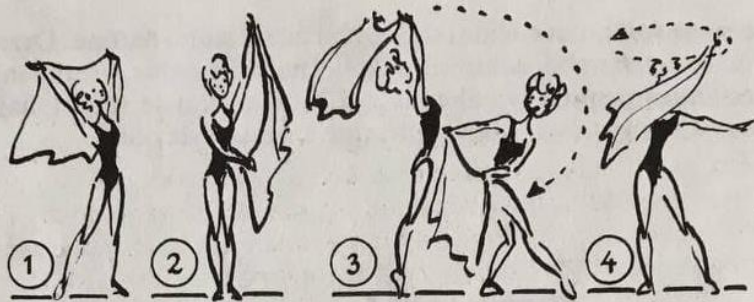
Pohyby přímé, po oblouku a po kruhu

V základních polohách rozprostřeného šátku (závoje) držním za cípy nebo přeloženého šátku držním za protilehlé cípy užitím názvosloví cvičení s obroucí, neboť jde o plochu. Popisujeme tedy vzhledem k částem těla a vzhledem k prostorovým rovinám, například: šátek nad hlavou čelně; šátek vpředu dole čelně; šátek u pravého ramene bočně pravou vpřed.

Při držení šátku jednoruč za jeden cíp a při držení stuhou jednoruč užitím názvosloví cvičení se složeným švihadlem (přeloženým na polovinu) z kapitoly kroužení švihadlem, např.: *vodorovný kruh nad hlavou dovnitř*; *malý vodorovný kruh stuhou nad hlavou dovnitř*; *bočné kruhy dolů*; *malé bočné kruhy stuhou vzad u pravého ramene apod.* Méně obvyklým prvkem je přeskakování nebo překrok stuhou, což popíšeme stejně jako přeskok nebo překrok švihadla, např.: *přeskok snožno, stuhu za hlavu* (volně visí); *překrokem levé stoj zánožný pravou, stuhu dolů za tělo rovně* (stuha je napnutá jako tyč).

PŘÍKLADY:

1. šátek za hlavu čelně
2. šátek vlevo čelně levou vzhůru (jako by byl napjatý, plošně jako obruč)
3. šátek za hlavou čelně – obloukem vpřed šátek k pravému boku bočně
4. vzpažit pravou, stuha v pravé – vodorovný kruh pravou vpřed dovnitř nad hlavou
5. upažit pravou, levou v bok (stuha obouruč na koncích) – vodorovným kruhem a obloukem pravou vpřed dovnitř nad hlavou předpažit dovnitř pravou



6. upažit, stuha v pravé – vtočením pravé vodorovný kruh vpřed dovnitř před tělem a spojitě vytočným vodorovný kruh vzad dovnitř nad hlavou

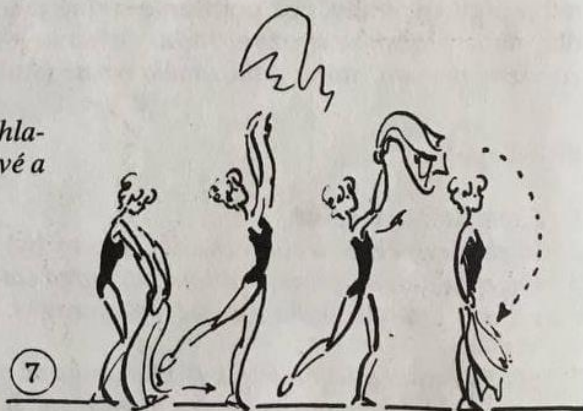
Vtáčení a vytáčení se šátkem, závojem nebo stuhou popisujeme jako u cvičení s míčem na dlani.

Vyhazování a chytání, přehazování

Popisujeme jako u cvičení se švihadlem nebo s obručí, určujeme základní postavení, směr vyhození a způsob chycení.

PŘÍKLAD:

7. vyhodit šátek obouřuč nad hlavu, chytit před tělem do pravé a připažit pravou

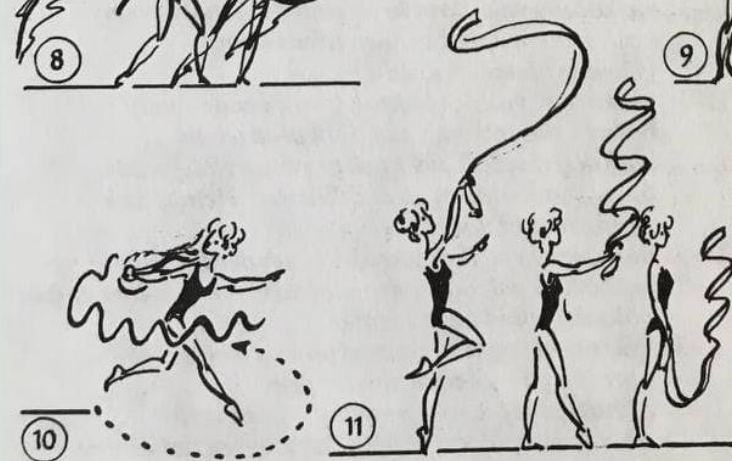
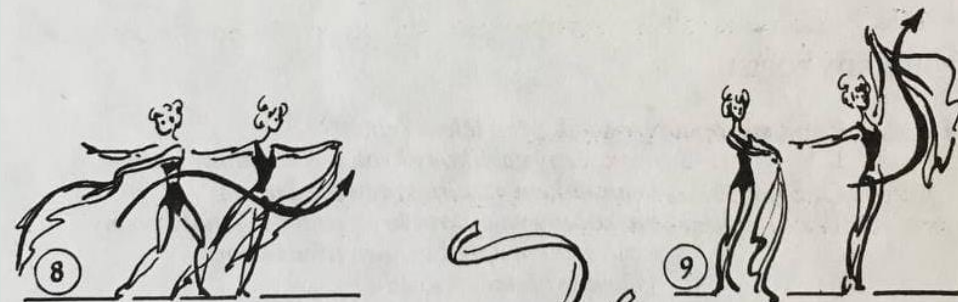


Vlnovky a vlnění

Vlnovky a vlnění šátku, závoje nebo stuhy jsou speciální technikou cvičení s látkovým načiním, jsou výsledkem dobré práce paží, zápěstí a rukou. Vlnovky a vlnění se od sebe liší rozsahem kresby. Vlnovky cvičíme celou paží a zápěstím nebo předloktím a zápěstím – podle velikosti oblouku. Vlnění má svou kresbu v obloucích drobnější a je zpravidla výsledkem práce zápěstí (plynulé klopení a vztyčování ruky v rychlém tempu). Je-li to pro popis sestavy důležité, popíšeme u vlnovky i počet oblouků (normálně je jen jeden horní a dolní) a u vlnění určíme dobu trvání (dobováním nebo takty).

PŘÍKLADY:

8. paže vpravo, šátek za cíp v levé – vodorovnou vlnovkou vzhůru upažit levou
9. předpažit dovnitř, šátek za cíp v levé – svislou vlnovkou zevnitř vzpažit levou
10. upažit, šátek za cíp v pravé – vlnění šátku pravou po dobu oběhnutí malého kroužku dostředivě
11. vzpažit pravou, stuha v pravé – nadhodit volný konec stuhy nad hlavu a svislým vlněním stuhy připažit pravou

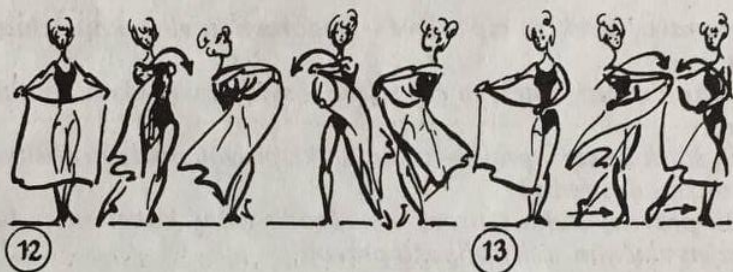


Překlápění

není typickou technikou pro cvičení s látkovým náčiním, ale dobře procvičuje zápěstí a ruku. Používáme názvosloví cvičení s obručí.

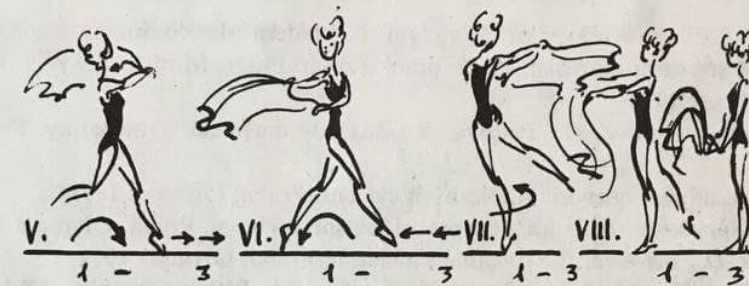
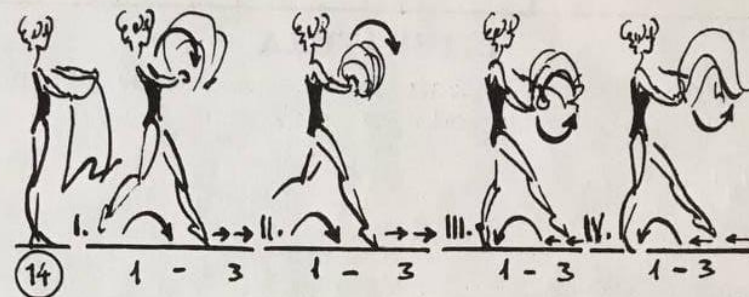
PŘÍKLADY:

12. *stoj spatný – šátek před tělem čelně: překlápět šátek čelně pravou vpřed a plynule levou vpřed*
13. *stoj spatný – šátek vpravo čelně, levá u pravého boku: překlápět šátek čelně pravou vpřed a zpět*



PŘÍKLADY POPISU

14. Z. p.: *stoj spatný – šátek před tělem čelně*
 - I. 1.-3. *naskočený valčíkový krok levou – malý bočný kruh šátkem vzhůru vpřed před tělem*
 - II. 1.-3. *naskočený valčíkový krok pravou – malý bočný kruh šátkem vpřed vzhůru před tělem (šátek se přetočí podruhé)*
 - III. 1.-3. *naskočený valčíkový krok levou vzad – malý bočný kruh šátkem vzad dolů před tělem*
 - IV. 1.-3. *naskočený valčíkový krok pravou vzad – malý bočný kruh šátkem vzad dolů před tělem (šátek se odvine z přetočení)*
 - V. 1.-3. *naskočený valčíkový krok levou vpřed – paže vlevo*
 - VI. 1.-3. *naskočený valčíkový krok levou vzad – vodorovnými oblouky vpřed paže vpravo*
 - VII. 1.-3. *výkrokem levou stranou výpon na levé a celý obrat vlevo – zanožit zevnitř pravou*
 - VIII. 1.-3. *přinožením pravé stoj spatný – předpažit a zvolna impulsem zápěstí šátek vpřed dolů čelně*



15. Z. p.: *výpon spojný – vzpažit pravou, přeložená stuha v pravé – upažit levou*
 - I. 1.-4. *výkrokem levou podřep zánožný pravou a přenosem podřep přednožný levou – bočná hrudní vlna – obloukem vpřed zapažit pravou*
 - II. 1.-2. *zkřížením levé za pravou celý obrat vlevo do výponu – obloukem dolů vzpažit pravou a vodorovný kruh stuhou vpřed dovnitř nad hlavou*
3.-4. *hmitem podřepmo stoj spatný – bočný kruh pravou vpřed*

